

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM SERVIÇO SOCIAL  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**ROSELI MUNIZ CAMPOS**

**DESAFIOS E POSSIBILIDADES DA PESSOA IDOSA NA  
APOSENTADORIA: EXPLORANDO ATIVIDADES NA TERCEIRA  
IDADE**

**VOLTA REDONDA**

**2024**

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA**  
**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA**  
**CURSO DE GRADUAÇÃO EM SERVIÇO SOCIAL**  
**TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**DESAFIOS E POSSIBILIDADES DA PESSOA IDOSA NA APOSENTADORIA:  
EXPLORANDO ATIVIDADES NA TERCEIRA IDADE**

Monografia apresentada ao Curso de Serviço Social do UNIFOA como requisito à obtenção do título de bacharel em Serviço Social.

Aluna:  
Roseli Muniz Campos

Orientadora:  
Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup> Daniele Ribeiro do Val de Oliveira Lima Santa Bárbara

**VOLTA REDONDA**

**2024**

**FOLHA DE APROVAÇÃO****Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:**

Desafios e possibilidades do idoso na aposentadoria: explorando atividades na terceira idade.

**Elaborado por:** Roseli Muniz Campos

apresentado publicamente perante a Banca Avaliadora, como parte dos requisitos para conclusão do Curso de Serviço Social

Aprovada em ..... 24 ..... de ..... Outubro ..... de ..... 2024 .....

**Banca Avaliadora:**

.....  
*Daniele Ribeiro do Val de Oliveira Lima Santa Bárbara*

.....  
Professor Orientador

Daniele Ribeiro do Val de Oliveira Lima Santa Bárbara, Doutora, UniFOA

.....  
*Karin Alves do Amaral Escobar*

.....  
Professor Avaliador

Karin Alves do Amaral Escobar, Mestra, UniFOA

.....  
*Marco Aurélio Ramalho Gandra*

.....  
Professor Avaliador

Marco Aurélio Ramalho Gandra, Doutor, UniFOA

Dedico este trabalho de conclusão de curso a Deus, aos meus pais, ao Centro Universitário de Volta Redonda e a todos que, diretamente ou indiretamente, contribuíram para a conclusão da vigente monografia.

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente, gostaria de agradecer aos meus familiares, minha mãe e meu querido pai já falecido, que sempre foram um apoio incondicional para a realização deste curso.

Agradeço também aos meus filhos Bianca e Bernard e ao meu esposo Carlos que sempre estiveram comigo em todos os momentos.

Os meus agradecimentos à minha querida amiga Claudiane, a quem conheci na faculdade e aos professores que sempre foram um apoio para que eu não desistisse desta jornada.

Em especial, agradeço à professora Daniele por toda a sua dedicação e compreensão.

Agradeço imensamente também ao UNIFOA pela oportunidade concluir o curso e por ser tão importante na minha vida.

## RESUMO

A presente monografia investiga as complexidades e desafios do envelhecimento na sociedade contemporânea, com enfoque na aposentadoria e na qualidade de vida dos idosos. Considerando a projeção de que a população idosa no Brasil atingirá cerca de 18% em 2030 e 25% em 2040, o estudo visa compreender o impacto do envelhecimento na vida dos indivíduos e a resposta das políticas públicas e sociais a essas mudanças. A pesquisa foi conduzida por meio de revisão bibliográfica, enfocando estudos acadêmicos e literatura relevante sobre envelhecimento e aposentadoria. A monografia é estruturada em três capítulos, refletindo a complexidade do tema. A relevância do estudo reside na sua contribuição crítica sobre o envelhecimento e a aposentadoria, oferecendo insights valiosos para o campo acadêmico e para futuros estudos sobre políticas públicas e práticas voltadas para a população idosa

**Palavras-chave:** Terceira idade; envelhecimento; envelhecimento ativo; aposentadoria; cidadania.

## **ABSTRACT**

This monograph investigates the complexities and challenges of aging in contemporary society, with a focus on retirement and the quality of life of the elderly. Considering the projection that the elderly population in Brazil will reach about 18% in 2030 and 25% in 2040, the study aims to understand the impact of aging on the lives of individuals and the response of public and social policies to these changes. The research was conducted through a literature review, focusing on academic studies and relevant literature on aging and retirement. The monograph is structured in three chapters, reflecting the complexity of the theme. The relevance of the study lies in its critical contribution on aging and retirement, offering valuable insights for the academic field and for future studies on public policies and practices aimed at the elderly population.

**Keywords:** Third age; aging; active aging; retirement; citizenship.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	9
<b>2. O ENVELHECIMENTO NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA</b> .....	14
2.1. Envelhecer Como Processo Biopsicossocial .....	14
2.1.1. Algumas Perspectivas Sobre O Processo De Envelhecimento.....	17
2.1.2. A Demografia Do Envelhecimento .....	18
2.2. O ENVELHECIMENTO NO BRASIL .....	20
<b>3. A EMERGÊNCIA DO CONCEITO DE TERCEIRA IDADE E O ENVELHECIMENTO DOS QUE VIVEM DO TRABALHO</b> .....	24
3.1. Ser Velho É Diferente De Ser Idoso: E Assim Surge A Terceira Idade.....	24
3.1.1. O Que É Terceira Idade? .....	26
3.2. Do Mercado De Trabalho à Aposentadoria: Produtividade e Improdutividade Como Classificações De Forte Impacto Social .....	28
3.2.1. Vamos Todos Aposentar? .....	31
3.3. A Pessoa Idosa Na Aposentadoria: Algumas Reflexões.....	33
3.3.1. Aspectos Físicos Do Envelhecimento Na Aposentadoria.....	34
3.3.2. Aspectos Psicológicos E Emocionais Na Aposentadoria .....	35
3.3.3. Aspectos Sociais Do Envelhecimento E Da Aposentadoria .....	37
<b>4. O PARADOXO DA APOSENTADORIA: PARO DE TRABALHAR, MAS NÃO PARO DE PRODUZIR</b> .....	40
4.1. Educação e Aprendizado Ao Longo Da Vida .....	40
4.2. Tecnologia e Inclusão Digital .....	41
4.3. Expressão Artística e Criatividade .....	43
4.4. Atividades Físicas e Bem-Estar .....	44
4.5. Turismo e Lazer .....	46
4.6. Participação Social e Voluntariado.....	47
4.7. Ações Intergeracionais.....	49

<b>5. CONCLUSÃO.....</b>	<b>52</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:.....</b>	<b>56</b>

## 1. INTRODUÇÃO

Estamos preparados para envelhecer? O Estado e a sociedade estão preparados para o envelhecimento?

O envelhecimento é um fenômeno mundial, e o envelhecimento da população, no Brasil, apresenta uma tendência significativa e crescente, que reflete mudanças profundas na estrutura etária do país. Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2022) indicam um aumento contínuo na expectativa de vida, que atualmente está em torno de 77 anos, comparado aos 45 anos na década de 1940. Essa transformação demográfica tem implicações notáveis para a pirâmide etária, que agora exhibe uma base mais estreita e um topo mais alargado, característico de sociedades envelhecidas.

Segundo projeções do IBGE (2018), em 2030, daqui há pouco, a população idosa, definida como pessoas com 60 anos ou mais conforme o Estatuto da Pessoa Idosa (2003), representará cerca de 18% da população total. Em 2040, pode chegar a 25%.

Éramos um país de pessoas jovens até tão pouco tempo, mas, de repente, o Brasil se torna um jovem país de pessoas idosas.

Os estudos sobre o envelhecimento são complexos, avançam cada vez mais e já garantiram que a proteção à pessoa idosa se tornasse agenda pública. Com demandas cada vez mais acentuadas, a busca pela eterna juventude, que tem seus limites e as particularidades de ser “velho” ou ser “idoso”, é urgente, pois se situa como uma expressão da questão social que precisa ser enfrentada pelo Estado, pela sociedade e pelas famílias.

O envelhecimento na contemporaneidade também resguarda significados que não o reduzem a um problema social, familiar ou individual. Uma nova leitura sobre o processo de envelhecer foi gestada com a tecnologia, com o avanço da medicina, com a quebra de preconceitos, com o aumento da expectativa de vida e com a ampliação das políticas sociais. Envelhecer deixa de ser sinônimo de finitude e improdutividade e passa a ser encarado como outras oportunidades de vivência e produtividade.

Contudo, na lógica do capital, centrada no vínculo do trabalho e da dinamização do lucro, envelhecer ainda resguarda paradoxos. A aposentadoria, uma conquista social fundamental das classes que vivem do trabalho, é uma experiência que simboliza a transição para uma nova fase da vida, marcada por desafios e

oportunidades únicas. Embora a aposentadoria seja um direito assegurado pela legislação brasileira à classe trabalhadora, a realidade mostra que nem todos os idosos conseguem exercer esse direito de forma plena. A precariedade no mercado de trabalho e a informalidade impedem que muitos trabalhadores contribuam regularmente para a Previdência Social, resultando em um número significativo de idosos que dependem da assistência social para sobreviver. Esse cenário é particularmente preocupante em um contexto de envelhecimento populacional, onde o bem-estar dos idosos deve ser uma prioridade.

A experiência da aposentadoria também pode variar amplamente entre os idosos, dependendo de uma série de fatores econômicos, sociais e culturais, como classe, etnia e gênero.

A aposentadoria oferece uma oportunidade de desfrutar de maior tempo livre, engajando-se em atividades de lazer, hobbies e voluntariado, que podem proporcionar um sentido renovado de propósito e satisfação. Para outros, a aposentadoria pode ser uma fase de incerteza financeira e isolamento social, especialmente para aqueles que não possuem uma rede de apoio sólida ou recursos suficientes para garantir uma qualidade de vida digna.

A aposentadoria marca uma fase significativa na vida dos idosos, trazendo consigo tanto desafios quanto possibilidades. O afastamento das atividades profissionais diárias pode levar à sensação de perda de propósito e identidade, uma vez que muitos indivíduos vinculam sua autoestima e valor pessoal ao trabalho. O envelhecimento é acompanhado por mudanças físicas e cognitivas, que podem restringir a participação em atividades antes realizadas com facilidade. A adaptação a essa nova realidade requer uma reestruturação do cotidiano, buscando alternativas que promovam o bem-estar físico, mental e emocional (SOUZA et al., 2020).

Ao explorar as atividades na terceira idade, é essencial considerar as diversas possibilidades que podem contribuir para o bem-estar físico e mental dos idosos. Atividades físicas, como caminhadas, yoga e dança, têm mostrado benefícios significativos para a saúde dos idosos, ajudando a prevenir doenças crônicas e a melhorar a mobilidade. Atividades intelectuais, como a participação em cursos, leituras e jogos de estímulo cognitivo, podem desempenhar um papel crucial na manutenção da saúde mental e na prevenção de doenças neurodegenerativas.

Cabe nesse cenário também pensarmos sobre a intergeracionalidade, já previstas no Estatuto da Pessoa Idosa em seu artigo 3º, parágrafo único, inciso IV,

quando infere sobre a viabilização de formas alternativas de participação, ocupação e convívio do idoso com as demais gerações, entre outras inferências. A intergeracionalidade é um recurso fundamental para dar sentido à vida das pessoas, pois permite interação, aprendizado mútuo, preservação da história e fortalecimento de vínculos (BRASIL, 2003).

Como as pessoas idosas podem ser produtivas após a aposentadoria? Essa foi a questão norteadora desse estudo, motivado pela própria experiência da autora, uma pessoa idosa.

O objetivo geral desse trabalho foi investigar e compreender as diversas dimensões que afetam a qualidade de vida dos idosos após a aposentadoria, identificando estratégias e atividades que possam promover um envelhecimento saudável e ativo.

Tivemos ainda como objetivos específicos: compreender como o sentido dado ao envelhecimento se modificou e trouxe à pessoa idosa maior protagonismo; refletir sobre os aspectos físicos, psíquicos e sociais do envelhecimento da classe trabalhadora; e levantar possibilidades sobre como podem ser constituídas as oportunidades de participação dos idosos em atividades produtivas após a aposentadoria.

O presente estudo empregou a revisão bibliográfica como método principal para a coleta de dados, utilizando a exploração de bases de dados que contêm uma vasta gama de pesquisas e literatura pertinentes ao assunto em questão. Conforme Marconi e Lakatos (2003), pesquisa bibliográfica, reconhecida como uma ferramenta principal, facilita o acesso a estudos acadêmicos de acesso público, englobando fontes como volumes, ensaios, teses e monografias, entre outras fontes. Com uma clara ênfase na coleta de dados de natureza qualitativa, nosso enfoque metodológico visou principalmente à caracterização dos atributos de um fenômeno específico, direcionando esforços para a compreensão de sua essência e manifestação (MARCONI; LAKATOS, 2003).

Fazer pesquisa bibliográfica é um desafio, principalmente com o vasto universo de acessos possibilitados pela tecnologia e pelo mundo digital. Assim, fomos aos poucos identificando textos e artigos científicos mais próximos aos objetivos do trabalho, tendo como norte a questão central elaborada. Definir os textos a serem usados também não foi tarefa fácil, e optamos por aqueles que, como fontes

secundárias, já apresentavam sistematizações de ideias interessantes para nosso trabalho.

Este trabalho foi organizado em três capítulos. O Capítulo 1 discute o envelhecimento na sociedade contemporânea, abordando seu processo biopsicossocial, e apresenta um breve panorama do envelhecimento brasileiro. O Capítulo 2 examina a emergência do conceito de terceira idade, o deslocamento do significado do “ser velho” para o “ser idoso” e discute o paradigma que o envelhecimento contemporâneo nos impõe, em particular, no cenário do mercado de trabalho. O Capítulo 3 apresenta algumas possibilidades de atividades que promovem um envelhecimento saudável e ativo, incluindo atividades físicas, participação social, voluntariado, aprendizado ao longo da vida, expressão artística, uso de tecnologia e oportunidades de turismo e lazer, e intergeracionalidade.

Apesar do foco deste trabalho ser na aposentadoria do idoso, é necessário falar sobre envelhecimento ativo independente do vínculo que o idoso tenha com a previdência social. Para a Organização mundial da saúde (OMS, 2005), o termo envelhecimento ativo foi adotado para expressar a conquista da visão de uma vida longa, segura e com oportunidades.

Envelhecimento ativo é o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas. Envelhecimento ativo é o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas. O envelhecimento ativo aplica-se tanto a indivíduos quanto a grupos populacionais. Permite que as pessoas percebam o seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo do curso da vida, e que essas pessoas participem da sociedade de acordo com suas necessidades, desejos e capacidades; ao mesmo tempo, propicia proteção, segurança e cuidados adequados, quando necessários (OMS, 2005).

A complexidade do tema para um trabalho de conclusão de curso foi sentida em todas as fases do estudo. Contudo, compreendemos que, como o primeiro exercício de sistematização e análise de um tema, esse tema precisava ser motivador para sua produção. Assim, damos os contornos à relevância desse estudo, pois ele é resultado de uma motivação individual, diretamente ligada à experiência de vida como pessoa idosa aposentada da autora. Esse estudo pode ser uma contribuição importante para a motivação acadêmica de outros estudos, em particular, em níveis que o permitam aprofundamento, e, apesar de não tratarmos nesse trabalho do Serviço Social, o conteúdo produzido é fundamental para a instrumentalização teórica,

política e ética de processos de trabalho do assistente social junto às políticas públicas para a pessoa idosa.

## **2. O ENVELHECIMENTO NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA**

Envelhecer é um processo atravessado por questões de gênero, classe e etnia. É uma fase da vida, daí sua dimensão cronológica, mas, antes de tudo, é uma condição que é vivida por sujeitos que compõem grupos sociais diversos.

Refletir sobre isso é importante para pensarmos que a velhice, como fase da vida, se imporá a todos que avancem nos anos de suas histórias. Envelhecer é um processo natural, só não vive esse processo quem morre antes.

Contudo, além de processo natural, entendido numa perspectiva biológica, envelhecer é também um processo social, pois como envelhecemos dirá muito sobre a velhice que podemos ter. E a velhice como construto social e cultural tem outras facetas que precisam ser reconhecidas.

O envelhecimento nos traz desafios em diferentes dimensões da vida. Individualmente, por nos desafiar a ver nosso corpo se fragilizar, nossas forças diminuïrem e algumas limitações físicas se imporem. Ainda, afeta nosso psicológico e nos exige lidar com a perda de algumas capacidades, com o etarismo, com a própria eminência da finitude. Coletivamente, ao envelhecermos nos deparamos com mudanças na forma como interagimos socialmente, seja no âmbito familiar ou comunitário. Rotina, lazer, trabalho, muita coisa muda.

Esse capítulo visa compreender o envelhecimento como experiência humana atravessada por condicionalidades biológicas, psíquicas e sociais.

### **2.1. ENVELHECER COMO PROCESSO BIOPSIKOSSOCIAL**

O envelhecimento na sociedade contemporânea é um fenômeno multifacetado que vai além das simples transformações biológicas. Ele envolve também aspectos psíquicos e sociais que moldam a experiência de envelhecer de formas diversas. Na atualidade, com o aumento da longevidade e a mudança nos padrões demográficos, o estudo do envelhecimento ganha relevância, demandando uma compreensão abrangente que contemple as variáveis de gênero, classe e etnia. Estas dimensões são cruciais para entender as diferentes vivências e desafios enfrentados por indivíduos em suas trajetórias de vida (OLIVEIRA; MARQUES, 2020).

A experiência de envelhecer não é homogênea e está intrinsecamente ligada às condições sociais e culturais nas quais os indivíduos estão inseridos. Questões de

gênero, por exemplo, influenciam significativamente na maneira como homens e mulheres vivenciam a velhice. Mulheres, em muitos contextos, enfrentam desafios específicos relacionados à dupla jornada de trabalho, à violência de gênero e à desigualdade de acesso a recursos e cuidados na velhice. Essas desigualdades de gênero acumulam-se ao longo da vida, impactando de forma particular às mulheres idosas (MARCELINO et al., 2020).

Além das questões de gênero, a classe social desempenha um papel determinante na experiência do envelhecimento. Indivíduos de classes sociais mais baixas frequentemente enfrentam condições de vida mais precárias, com menor acesso a cuidados de saúde, educação e segurança econômica. Esses fatores contribuem para uma velhice marcada por maiores níveis de vulnerabilidade e exclusão social. Por outro lado, indivíduos de classes sociais mais altas tendem a envelhecer com maior qualidade de vida, acesso a melhores serviços e oportunidades de lazer, o que demonstra como as desigualdades sociais perpetuam-se na velhice (POLTRONIERI et al., 2015).

A etnia também é uma dimensão essencial para compreender o envelhecimento. Grupos étnicos minoritários frequentemente enfrentam discriminação e racismo, que impactam negativamente em sua saúde e bem-estar ao longo da vida. Essas experiências acumuladas resultam em disparidades na velhice, onde idosos de minorias étnicas podem ter pior acesso a serviços de saúde e enfrentam maiores desafios para manter sua autonomia e qualidade de vida. A interseção entre etnia e envelhecimento revela a necessidade de políticas públicas inclusivas que considerem as especificidades destes grupos (MOCELIN et al., 2021).

Envelhecer, portanto, é um processo que se estende além da dimensão cronológica. Ele é vivenciado por sujeitos que compõem diversos grupos sociais e que carregam consigo as marcas de suas trajetórias de vida. As desigualdades enfrentadas ao longo da vida não desaparecem na velhice, pelo contrário, muitas vezes são exacerbadas. A compreensão do envelhecimento precisa, assim, ser contextualizada dentro das estruturas sociais e culturais que moldam as experiências individuais e coletivas (COSTA et al., 2022).

Envelhecimento é um processo multifacetado que envolve mudanças biológicas, psicológicas e sociais ao longo do tempo. Biologicamente, o envelhecimento refere-se ao declínio progressivo das funções fisiológicas que começam na idade adulta e se intensificam com o passar dos anos. Este processo é

caracterizado por alterações nas células, tecidos e órgãos, resultando em uma diminuição da capacidade do organismo de manter a homeostase e de responder a estressores. O envelhecimento biológico é influenciado por fatores genéticos, ambientais e comportamentais, e é frequentemente associado ao aumento da suscetibilidade a doenças crônicas e degenerativas (HERDY, 2020).

Psicologicamente, o envelhecimento envolve mudanças cognitivas, emocionais e comportamentais. Essas alterações podem incluir o declínio em certas capacidades cognitivas, como memória e velocidade de processamento, bem como mudanças na personalidade e no bem-estar emocional. No entanto, o envelhecimento psicológico também pode trazer aspectos positivos, como maior sabedoria, resiliência e satisfação com a vida, refletindo um processo adaptativo às mudanças inerentes ao envelhecimento (SILVA et al., 2021).

Socialmente, o envelhecimento é marcado por mudanças nos papéis e nas relações sociais. Os indivíduos podem enfrentar a aposentadoria, a saída dos filhos de casa e a perda de entes queridos, o que pode impactar significativamente a sua rede de suporte social e o seu senso de identidade. A sociedade, por sua vez, desempenha um papel crucial no modo como o envelhecimento é percebido e experienciado, influenciando as oportunidades e os desafios enfrentados pelos indivíduos idosos.

Refletir sobre o envelhecimento na sociedade contemporânea é fundamental para desconstruir estereótipos e preconceitos associados à velhice.

Esse debate nos leva ao reconhecimento de que o envelhecimento não é algo determinado apenas pela idade cronológica, pois o processo de envelhecer é também uma integração entre as vivências pessoais e o contexto social e cultural em determinada época. Portanto, nele estão envolvidos diferentes aspectos: biológico, cronológico, psicológico e social (SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008).

Esses autores nos chamam atenção para o entendimento de que a idade cronológica se refere somente ao número de anos que tem decorrido desde o nascimento da pessoa. Já a idade biológica seria definida pelas modificações corporais e mentais que ocorrem ao longo da vida.

Quanto à idade social ela se relaciona aos hábitos, status social e papéis vivenciados pelos indivíduos num determinado contexto histórico. E a idade psicológica se caracteriza a partir da percepção, da aprendizagem e da memória, como resultado de uma construção que o indivíduo fez durante toda a vida.

A visão de que envelhecer é sinônimo de declínio e inutilidade precisa ser contestada. O envelhecimento pode ser uma fase rica em experiências e contribuições para a sociedade, desde que sejam garantidas condições adequadas de saúde, participação social e respeito à diversidade. O reconhecimento da velhice como uma fase da vida que impõe desafios, mas também oportunidades, é crucial para a construção de uma sociedade mais justa e inclusiva (ANASTÁCIO et al., 2022).

### **2.1.1. Algumas Perspectivas Sobre o Processo de Envelhecimento**

Se o envelhecimento é um fenômeno biopsicossocial, ele expressa o caráter relacional desses elementos. E a contribuição das diferentes áreas do saber se articulam para a ampliação das possibilidades de responderem aos desafios que se colocam ao envelhecimento na sociedade contemporânea.

As teorias biológicas focam nos mecanismos intrínsecos que causam o declínio fisiológico com a idade. Exemplos incluem a teoria dos radicais livres, que sugere que o acúmulo de danos causados por espécies reativas de oxigênio leva ao envelhecimento celular, e a teoria do encurtamento dos telômeros<sup>1</sup>, que propõe que o encurtamento progressivo das extremidades dos cromossomos durante a divisão celular contribui para o envelhecimento e a senescência celular (RABINOVICH; PAIM, 2020).

As teorias psicológicas do envelhecimento exploram como os processos mentais e emocionais mudam com a idade. A teoria da seletividade socioemocional, por exemplo, postula que, à medida que as pessoas envelhecem, elas se tornam mais seletivas em seus relacionamentos sociais, priorizando interações que proporcionam maior satisfação emocional. A teoria do desenvolvimento ao longo da vida, proposta por Erik Erikson, sugere que o envelhecimento envolve a resolução de diferentes crises psicossociais, com a fase final focando na integridade versus o desespero, onde os indivíduos refletem sobre suas vidas e buscam um senso de completude (CAMPOS; MONTEIRO; BRISOLA, 2021).

As teorias sociais do envelhecimento consideram o impacto das estruturas e processos sociais sobre a experiência do envelhecimento. A teoria do

---

<sup>1</sup> A teoria do encurtamento dos telômeros sugere que, a cada vez que as células se dividem, as partes que protegem os cromossomos, chamadas telômeros, ficam menores. Quando os telômeros ficam muito curtos, as células não conseguem mais se dividir corretamente, o que pode levar ao envelhecimento e ao surgimento de doenças. Manter esses telômeros saudáveis é essencial para a longevidade celular (PIVETTA; ZORZETTO, 2017).

desengajamento, uma das primeiras teorias sociais do envelhecimento, sugere que é natural e aceitável que os indivíduos se retirem progressivamente dos papéis sociais à medida que envelhecem. Em contraste, a teoria da atividade argumenta que manter níveis elevados de atividade social e física está associado a um envelhecimento mais saudável e satisfatório. A teoria da continuidade sugere que as pessoas tendem a manter padrões de comportamento, valores e relacionamentos ao longo da vida, mesmo na velhice, como uma forma de preservar a identidade e o bem-estar.

### **2.1.2. A Demografia do Envelhecimento**

O estudo da demografia do envelhecimento envolve a análise das tendências demográficas globais e locais que evidenciam um aumento significativo na expectativa de vida, resultando em uma crescente população idosa. Diversos fatores contribuem para essa realidade, incluindo avanços na medicina, melhorias nas condições de vida e políticas públicas focadas na saúde e bem-estar. Esses elementos têm promovido uma transformação na estrutura etária das populações, tanto em países desenvolvidos quanto em desenvolvimento (SOUZA et al., 2021).

O aumento da expectativa de vida é uma característica marcante das sociedades contemporâneas. Este fenômeno pode ser observado em praticamente todas as regiões do mundo, refletindo uma combinação de melhorias na nutrição, higiene, acesso a cuidados médicos e avanços tecnológicos. Países desenvolvidos, como Japão, Alemanha e Itália, exibem as maiores expectativas de vida, mas a tendência também é evidente em nações em desenvolvimento, onde o acesso a recursos básicos e cuidados de saúde tem melhorado substancialmente nas últimas décadas (ARRUDA, 2021).

As mudanças demográficas associadas ao envelhecimento populacional têm um impacto profundo na sociedade e na economia. Um dos desafios mais evidentes é a pressão sobre os sistemas de saúde, que precisam se adaptar para atender a um número crescente de idosos com doenças crônicas e necessidades de cuidados de longo prazo. A estrutura dos sistemas de previdência social e de aposentadoria enfrenta tensões significativas, uma vez que há um aumento no número de beneficiários em relação à população economicamente ativa. Isso pode levar à reformas nas políticas de aposentadoria e a um incentivo para que os indivíduos

permaneçam ativos no mercado de trabalho por mais tempo (VIEIRA; MATHEIS; ROSENBLUM, 2023).

A transição demográfica também afeta o mercado de trabalho e o consumo. Com uma população mais velha, há uma mudança nas demandas de produtos e serviços, com um crescimento na procura por cuidados de saúde, serviços de assistência e produtos voltados para o bem-estar dos idosos. As empresas precisam adaptar suas estratégias para atender a esse segmento crescente do mercado. A participação dos idosos na força de trabalho pode trazer benefícios econômicos, aproveitando a experiência e o conhecimento acumulados por essa faixa etária (FARIAS et al., 2021).

Projeções futuras indicam que a população idosa continuará a crescer em ritmo acelerado nas próximas décadas. A Organização das Nações Unidas projeta que, até 2050, a população global de pessoas com 60 anos ou mais dobrará, chegando a cerca de 2 bilhões de indivíduos (RIBEIRO; GIUSTI; CIOSAK, 2021). Em países como o Brasil, estima-se que a população idosa representará mais de 30% do total até a metade deste século. Estas projeções impõem a necessidade de planejamento e políticas públicas robustas para lidar com os desafios e aproveitar as oportunidades associadas a esse envelhecimento populacional (BATISTA; TEIXEIRA, 2021).

Em nível local, as tendências demográficas podem variar significativamente, influenciadas por fatores regionais específicos como políticas de saúde, condições socioeconômicas e culturais. Algumas regiões podem enfrentar um envelhecimento mais rápido devido a fatores como a migração de jovens para áreas urbanas em busca de oportunidades de trabalho, deixando uma população mais velha nas áreas rurais. Políticas de incentivo à natalidade e imigração também podem influenciar essas tendências de forma diversa (NISHIDA et al., 2021).

O estudo das tendências demográficas do envelhecimento é essencial para a formulação de estratégias eficazes que promovam a sustentabilidade econômica e o bem-estar social. Governos, empresas e organizações da sociedade civil precisam colaborar para criar um ambiente que suporte um envelhecimento ativo e saudável. Investimentos em infraestrutura de saúde, desenvolvimento de programas de suporte comunitário e promoção de estilos de vida saudáveis são algumas das medidas que podem contribuir para enfrentar os desafios e maximizar os benefícios do envelhecimento populacional.

Como nos afirma Batista e Teixeira (2021), a longevidade em massa é uma construção social da sociedade capitalista moderna.

## **2.2.O ENVELHECIMENTO NO BRASIL**

No Brasil, o envelhecimento populacional é um desafio, pois tem aumentado consideravelmente o quantitativo da população a partir de sessenta anos de idade. Fator que acontece devido ao aumento da expectativa de vida e o aumento do controle da taxa de fertilidade pelas pessoas, diminuindo a taxa de nascimento. Assim, existe aumento populacional de pessoas idosas na sociedade brasileira.

Essa realidade no Brasil segue a de outros países, pois o envelhecimento é um fenômeno experimentado mundialmente.

A maioria dos países industrializados estão a passar por um fenômeno de “agrisalhamento” da população. A percentagem de cidadãos com mais de sessenta e cinco anos está a aumentar de forma progressiva e continuará a crescer assim durante as próximas décadas (GIDDENS, 2004, p.170).

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE (2000) indicava, no Censo 2000, uma expectativa de vida média de 70 anos de idade para o brasileiro e uma população de cerca de 8,6% de pessoas idosas no ano de 2000. Já no Censo 2010, a percentagem de pessoas com 60 anos ou mais subiu para cerca de 10,8% da população, e a expectativa de vida passou a ser de aproximadamente 74 anos. No último Censo, em 2022, os dados mostram que 14,7% da população total do Brasil é de pessoas idosas, e a expectativa de vida avançou mais, chegando a uma média de 77 anos.

Segundo projeções do IBGE (2018) o Brasil chegará ao ano de 2040 com aproximadamente 25% da sua população sendo constituída por pessoas idosas. E cabe indagarmos: o Estado Brasileiro está se preparando para o envelhecimento de seu povo?

O envelhecimento populacional impõe desafios diversos no campo das políticas sociais e legislações protetivas, afinal o envelhecimento afeta todos os setores da vida: econômico, saúde, previdência, lazer e cultura.

Podemos inferir que o país vem avançando em proposições que reconhecem a urgência da proteção ao envelhecimento. Contudo, ainda temos dificuldade em

materializar o conjunto das intencionalidades protetivas e garantidoras de direitos previstas nas leis e nas políticas públicas vigentes.

Apesar do Brasil ter instituído em 1994 a Política Nacional do Idoso, criado o Conselho Nacional do Idoso (Lei nº 8.842), e aprovado em 2003 o Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741) – hoje renomeado Estatuto da Pessoa Idosa – nos deparamos com várias violações de direitos que acometem esse segmento etário da população. Violações expressas no abandono, na institucionalização, na morosidade ou na ausência de acesso à saúde, no empobrecimento massivo das pessoas idosas, quando consideramos as dinâmicas do mercado de trabalho, com desemprego, informalidades, reformas trabalhistas e previdenciárias.

O envelhecimento foi transformado em agenda pública e está na pauta das políticas de Estado, mas não avança nas pautas governamentais como deveria. Entra governo, sai governo, e os desafios ao envelhecimento se mantêm.

Precisamos ressaltar, também, que os avanços brasileiros são motivados por avanços mundiais, pois o cenário nacional não está deslocado no cenário internacional.

Podemos exemplificar com a Primeira Assembleia Mundial sobre o Envelhecimento, que ocorreu em Viena, no ano de 1982, que pactuou a elaboração de um programa internacional de ação que visava a garantia da segurança econômica e social das pessoas de idade, assim como oportunidades para que essas pessoas contribuíssem para o desenvolvimento de seus países. Ademais, incentivou que as sociedades reagissem mais plenamente ante às consequências socioeconômicas do envelhecimento das populações e ante às necessidades especiais das pessoas de idade.

Tivemos também a Segunda Assembleia Mundial sobre o Envelhecimento (2002), ocorrida em Madri, em 2002, que enfatizou a necessidade da proposição de políticas que reduzissem as desigualdades e promovessem a inclusão social dos idosos.

E vale sinalizar que, em 1991, foi aprovado pela Organização das Nações Unidas (ONU, 1991) princípios norteadores ao Plano de Ação Internacional sobre o Envelhecimento, sob a égide da defesa de “Uma sociedade para todas as idades” (BRASIL, 2024).

Foram citados esses três marcos internacionais para mostrarmos que o Brasil, como participante e signatário, buscou contemplar, em suas legislações e políticas, a

proteção à pessoa idosa, com destaque, além das já citadas Lei nº 8.842/1994 (BRASIL, 1994) e a Lei nº 10.741/2003 (BRASIL, 2003), o Decreto-Lei nº 1.948/1996, que regulamentou a Política Nacional do Idoso (PNI, 1994); e a Lei nº 12.213/2010 (BRASIL, 2010), que criou o Fundo Nacional do Idoso. Podemos citar ainda a Política Nacional de Assistência Social (PNA, 2004), o Plano de Ação para o Enfrentamento da Violência Contra a Pessoa Idosa (2005), e a Política Nacional dos Direitos Humanos (2009) – eixo da “valorização da pessoa idosa e promoção de sua participação na sociedade” (BRASIL, 2009).

Precisamos considerar a diversidade do território brasileiro, que particulariza regionalmente o envelhecimento. O Censo do IBGE (2022) mostra que as regiões Sudeste, com destaque para o Rio de Janeiro, e Sul, com destaque ao Rio Grande do Sul, têm as maiores proporções de idosos (pouco mais de 17% cada uma). Isso pode ocorrer por serem regiões mais desenvolvidas economicamente que talvez ofereçam melhores e maiores recursos protetivos, mas sem deixarem de viver contradições sociais extremas. No outro ponto, a região Norte é a menos envelhecida, com cerca de 10% de sua população com 60 anos ou mais.

Mulheres são maioria em todas as faixas etárias, o que sugere políticas específicas por gênero, e com atenção às mulheres idosas. Quase 9% das pessoas idosas no país são mulheres, e cerca 7% são homens. (IBGE 2022)

O IBGE (2022) não aferiu dados específicos sobre renda da população idosa, mas podemos indicar que cerca de 2,4 milhões de pessoas idosas recebem o Benefício de Prestação Continuada (BPC), dados de Instituto Nacional do Seguro Social (INSS, 2023). Quanto à aposentadoria, o Brasil, dados também de 2023, tem cerca de 37 milhões de aposentados e pensionistas, e 64% desse público recebem apenas um salário mínimo (BRASIL, 2024).

O envelhecimento no Brasil tem um importante recorte de renda. E, justamente nessa fase da vida, as despesas e recursos financeiros devem estar equilibrados, com forte presença do Estado via políticas públicas para a proteção social da pessoa idosa.

As sociedades estão perante novos desafios à medida que o rácio de dependência da população idosa continua a aumentar. Este rácio mede a relação entre o número de reformados e as pessoas de idade ativa. À medida que a população idosa aumente, crescem também as exigências sobre os serviços de segurança social, o regime de pensões e os sistemas de prestação de cuidados de saúde. (GIDDENS, 2004, p.170).

O Brasil não está sozinho nessa realidade, mas com a desigualdade social com raízes históricas profundamente fincadas, não pode se furtar ao debate e à ação.

### **3. A EMERGÊNCIA DO CONCEITO DE TERCEIRA IDADE E O ENVELHECIMENTO DOS QUE VIVEM DO TRABALHO**

É muito comum nos dirigirmos às pessoas com mais idade, como pessoas velhas ou pessoas idosas. Mas qual a diferença entre os conceitos de “velho” e “idoso”?

Da mesma forma, progressivamente, substituímos a fase da velhice pela fase da terceira idade, ou mesmo, da melhor idade.

Neste capítulo pretendemos fazer um breve resgate histórico para criticamente refletirmos sobre as nuances e paradoxos que o paradigma do envelhecimento contemporâneo nos impõe, em particular no cenário do mercado de trabalho.

#### **3.1.SER VELHO É DIFERENTE DE SER IDOSO: E ASSIM SURGE A TERCEIRA IDADE**

O primeiro aspecto que podemos levantar acerca da mudança do termo velho para o termo idoso tem a ver com a necessidade de sua ressignificação. A intenção era retirar do termo “velho” um peso negativo sobre uma fase da vida, pois ficar velho se tornou um processo estigmatizado. Assim, o termo “idoso” surge como uma estratégia, podemos assim dizer, de ressignificar essa fase da vida, trazendo para ela possibilidades e leveza (COMODO; PRETTE; PRETTE, 2017).

Portanto, a diferença entre ser velho e ser idoso está profundamente enraizada em aspectos socioculturais e psicológicos que moldam a percepção da velhice. Ser velho é frequentemente associado a um estigma negativo, carregado de conotações de decadência física e mental, improdutividade e obsolescência. Este termo carrega um peso cultural que reflete uma visão depreciativa da fase avançada da vida, muitas vezes vinculada a uma perda de valor social e utilidade. O conceito de velho traz à tona uma visão estereotipada e pessimista da idade avançada, onde a pessoa é vista mais como um fardo do que como um membro ativo e valioso da sociedade (MENGALLI; HOEGEN, 2022).

Já o termo idoso se fortalece através da promoção de uma visão mais positiva e inclusiva do envelhecimento. Em vez de focar nas limitações e perdas associadas à idade avançada, o termo idoso realça as oportunidades de crescimento pessoal, aprendizagem contínua e engajamento social. A sociedade, ao adotar este termo,

reconhece a importância de proporcionar condições que permitam aos indivíduos envelhecerem com qualidade de vida, dignidade e respeito. Esta mudança linguística é um passo importante na luta contra a discriminação etária e na promoção de uma cultura de inclusão e valorização da pessoa idosa (TOMÉ; FORMIGA, 2021).

É importante ressaltar que “ser velho” ou “ser idoso” é condição humana moldada por contextos sócio-históricos e culturais, inclusive atravessados por expectativas políticas e econômicas.

Assim, um segundo aspecto importante para esse debate tem a ver com a lógica da produtividade no sistema capitalista. Ficar velho é sinônimo de se tornar improdutivo, por vezes um estorvo, dar trabalho para outras pessoas. Mas o idoso, esse não. Esse pode continuar produzindo, consumindo, interagindo socialmente (FRANÇA; SILVA; BARRETO, 2010).

A lógica da produtividade desempenha um papel crucial na diferenciação entre os termos velho e idoso. A sociedade moderna, que valoriza a produtividade e o consumo, tende a marginalizar aqueles que são percebidos como incapazes de contribuir economicamente. Assim, ser velho é frequentemente associado à improdutividade e à dependência, reforçando estereótipos negativos. Em contraste, o conceito de idoso permite a possibilidade de continuar contribuindo de maneiras significativas, seja através de trabalho remunerado, voluntariado, ou outras formas de participação ativa na comunidade (PEREIRA; SOUZA, 2023).

Essa distinção é importante porque desafia a visão tradicional de que a velhice é sinônimo de passividade e declínio. Reconhecer os idosos como indivíduos capazes de contribuir de diversas formas altera a maneira como a sociedade os enxerga e os trata. Isso tem implicações práticas significativas, como a formulação de políticas públicas que promovam a inclusão e o bem-estar dos idosos, bem como a criação de ambientes que suportem a participação ativa em diversas atividades (CASTRO et al., 2024).

O termo "velho" e "velhice" carregam conotações negativas, muitas vezes associadas à decadência física e mental. Por outro lado, "idoso" e "terceira idade" são termos que sugerem respeito e valorização. Essa mudança linguística é parte de um esforço mais amplo para combater o ageísmo e promover uma imagem mais positiva do envelhecimento. A terceira idade é, portanto, uma fase de reinvenção e redescoberta, onde os indivíduos são encorajados a continuar contribuindo para a sociedade de maneira significativa (COSTA et al., 2023).

Essa mudança na forma como compreendemos o envelhecimento é resultado, como reflete SILVA (2008), de uma convergência de discursos políticos, práticas sociais, interesses econômicos e disciplinas especializadas. Falamos aqui da emergência da Gerontologia como estudo do envelhecimento e dos processos relacionados à velhice, que contribui diretamente para a condução teórica e científica das leituras e respostas às demandas do envelhecimento, pois a gerontologia busca entender as mudanças físicas, mentais, emocionais e sociais que ocorrem ao longo do processo de envelhecimento.

A criação e difusão de uma nova e positiva imagem da velhice é datada historicamente e contextualizada sob égide do modo de produção capitalista. Como categoria identitária, necessária ao sistema, a velhice cede lugar à terceira idade. A emergência do conceito de terceira idade representa uma mudança significativa na forma como o envelhecimento é percebido e compreendido pela sociedade.

### **3.1.1. O Que é Terceira Idade?**

A terceira idade refere-se à fase da vida que se inicia geralmente após os 60 anos, uma etapa marcada por novas possibilidades e desafios. Este conceito surgiu como uma resposta às transformações demográficas e sociais, especialmente com o aumento da expectativa de vida e o crescimento da população idosa. Ao longo do século XX, a sociedade começou a reavaliar os papéis e as contribuições dos indivíduos mais velhos, promovendo uma visão mais positiva e inclusiva do envelhecimento (RAMOS; CIPOLLI; LOPES, 2021).

O surgimento do conceito de terceira idade pode ser rastreado até o período pós-Segunda Guerra Mundial, quando os avanços na medicina, na higiene e na nutrição resultaram em um aumento significativo da longevidade. Durante as décadas de 1960 e 1970, movimentos sociais e políticas públicas começaram a focar na qualidade de vida dos idosos, reconhecendo a importância de promover um envelhecimento ativo e saudável. A terceira idade passou a ser vista como uma fase da vida com potencial para novas experiências, aprendizado contínuo e participação ativa na sociedade (BARROS JUNIOR; BARRETO; ASSIS, 2020).

A transformação na concepção do envelhecimento também foi impulsionada pelas mudanças no mercado de trabalho e nas estruturas familiares. A aposentadoria, por exemplo, deixou de ser vista apenas como o fim da vida produtiva e passou a ser

entendida como uma oportunidade para o desenvolvimento pessoal e a realização de atividades que antes não eram possíveis devido às responsabilidades profissionais e familiares. Este novo olhar sobre a aposentadoria e a terceira idade reflete uma sociedade que valoriza a autonomia e a dignidade dos idosos, reconhecendo suas contribuições passadas e presentes. Sugerimos aqui o terceiro aspecto para pensarmos o envelhecimento, considerando que além de produtiva, a pessoa idosa precisa consumir (SOUZA; MATIAS; BRÊTAS, 2010).

O idoso consumidor é um nicho de mercado interessante, como destacam Santos e Nascimento (2020),

O capital está se conseguindo explorar a força de trabalho das pessoas longevas, buscando aumentar o tempo da população economicamente ativa (tempo útil de vida no trabalho, com o aumentada idade mínima para a aposentadoria em todo o mundo), como também criando e explorando novos nichos de mercado voltados para esta população enquanto consumidora. Assim, como trabalhador ativo ou como consumidor inativo, a pessoa idosa pode gerar lucro para o capital (SANTOS; NASCIMENTO, 2020, p.169).

Falar do conceito de terceira idade é reconhecer a mudança de concepção sobre o envelhecimento e entender o que a sociedade, em particular o mercado, espera hoje do idoso. A terceira idade não é apenas uma fase cronológica, mas um estágio da vida em que se espera que os indivíduos permaneçam ativos, saudáveis e engajados. A pessoa idosa chega à terceira idade, um termo que carrega conotações de vitalidade e participação contínua na sociedade. O velho chega à velhice, uma categoria que tradicionalmente está associada à decadência e à marginalização.

A diferenciação entre idoso e velho não é meramente semântica, mas reflete uma mudança desejada na percepção e tratamento dos mais velhos na sociedade contemporânea. Ao adotar os termos idoso e terceira idade, busca-se promover uma visão mais positiva e inclusiva do envelhecimento, desafiando estereótipos negativos e reconhecendo o potencial contínuo de contribuição e desenvolvimento dos indivíduos à medida que envelhecem (COUTRIM, 2006).

Vemos que as expectativas em relação aos idosos mudaram significativamente. Hoje, espera-se que os indivíduos na terceira idade mantenham um estilo de vida ativo e saudável, participem de atividades sociais, culturais e, até mesmo, econômicas. Essa mudança é refletida no mercado, que passou a oferecer produtos e serviços específicos para atender às necessidades e desejos dessa faixa

etária. Desde academias de ginástica especializadas até programas de educação continuada, o mercado reconhece a importância de atender a um público que é cada vez mais numeroso e exigente (SIMONATO; BERGAMASCO, 2021).

A mudança na percepção do envelhecimento e a emergência do conceito de terceira idade não são apenas reflexos de avanços médicos e econômicos, mas também de uma evolução cultural. A sociedade moderna busca integrar todas as faixas etárias em um tecido social coeso, onde cada etapa da vida é valorizada. O idoso, na terceira idade, não é visto como alguém que chegou ao fim da linha, mas como um indivíduo com potencial para viver plenamente, aproveitando a sabedoria acumulada e explorando novas possibilidades.

Temos que ter cuidado, porém, com a difusão de pensamentos que tendem a enfatizar a experiência do envelhecimento como algo universal e homogêneo:

(...) como, por exemplo, o da terceira idade tida como sinônimo de melhor idade e idade do lazer, mascarando-se as desigualdades e a heterogeneidade nas formas de envelhecer. Investe-se, assim, no discurso acerca do envelhecimento ativo na saúde de modo a dividir as responsabilidades pelo envelhecimento bem-sucedido com o próprio idoso e com a família cuidadora, entre outros sujeitos envolvidos (SANTOS; NASCIMENTO; 2020, p.174).

Políticas públicas devem ser desenhadas de forma a considerar essas diferenças, promovendo a equidade e a inclusão. A pesquisa e o debate acadêmico sobre o tema devem continuar a expandir nosso entendimento das melhores práticas para apoiar um envelhecimento digno.

### **3.2. DO MERCADO DE TRABALHO À APOSENTADORIA: PRODUTIVIDADE E IMPRODUTIVIDADE COMO CLASSIFICAÇÕES DE FORTE IMPACTO SOCIAL**

A categoria trabalho serve como um importante indicador de envelhecimento produtivo. Essa categorização está intimamente ligada à capacidade do idoso de participar ativamente na dinâmica social. A produtividade e a improdutividade dos idosos são frequentemente utilizadas para avaliar seu valor e papel na sociedade. Idosos produtivos são vistos como recursos valiosos, capazes de contribuir com suas experiências e conhecimentos acumulados ao longo dos anos. Por outro lado, a

improdutividade é associada a um fardo social e econômico, gerando preconceitos e práticas excludentes (SOUZA; ROSA, 2023).

O mercado de trabalho é um componente central na discussão sobre a produtividade dos idosos. Historicamente, o trabalho tem sido uma das principais formas de participação social e econômica. O envelhecimento populacional traz desafios e oportunidades para reavaliar o papel dos idosos no mercado de trabalho. A inserção e permanência dos idosos no trabalho dependem de políticas públicas, práticas empresariais inclusivas e a adaptação às novas tecnologias e formas de trabalho. A valorização da experiência e da sabedoria dos trabalhadores mais velhos pode trazer benefícios tanto para as organizações quanto para a sociedade como um todo (SILVA; TAKESHITA, 2021).

Talvez possamos falar de um paradoxo do envelhecimento, que está situado entre a valorização positiva da imagem da pessoa idosa e sua exploração continuada da força de trabalho e da capacidade de consumo.

O modo de produção capitalista revolucionou a capacidade de fortalecimento das forças produtivas, como nunca se imaginou antes. Um dos aspectos positivos do capital é a possibilidade de satisfação das necessidades materiais e sociais em escala crescente. Porém, este sistema não tem como referência as necessidades humanas, e sim as necessidades de lucro. Ele é orientado para a expansão e movido pela acumulação (SANTOS; NASCIMENTO, 2020, p.164).

Como também nos chama a atenção, Tavares (2020) o trabalho, como categoria fundante das relações sociais capitalistas, não se apresenta como ativo dinâmico no desenvolvido da vida das pessoas, mas como exploração. Para a autora, a manutenção da sociedade depende do trabalho e, se este não for realizado, inviabiliza a própria existência da humanidade. Contudo, pondera sobre um importante paradoxo do trabalho na vida das pessoas idosas, pois “o tempo de vida que lhes fora alargado pela qualidade de vida é, agora, justificativa para aumentar o seu tempo de trabalho, o que equivale à supressão da qualidade que parecem ter conquistado” (TAVARES, 2020, p.149).

O foco, aqui, são trabalhadores que envelhecem, e se a sobrevivência do trabalhador está a se tornar impraticável, procede supor que em face do envelhecimento será ainda mais difícil, dadas as transformações físicas, emocionais e sociais a que o velho é submetido (TAVARES, 2020, p. 147).

O envelhecimento dos que vivem do trabalho, como Tavares (2020), se refere às pessoas idosas trabalhadoras, não está seguro se considerarmos o contexto político e econômico do capitalismo e justificativa de sua crise para as progressivas revisões da proteção social e previdenciária. Como nos alerta essa mesma autora, a experiência da aposentadoria não será vivida por todos, seja por inelegibilidade, ou por morrerem antes.

Mas aqueles que chegam à aposentadoria não ficam isentos de desafios e ameaças. Ao chegar na aposentadoria, o que representa uma transição importante na vida dos indivíduos, a pessoa idosa se depara com alguns cenários.

Tradicionalmente vista como um período de descanso após anos de contribuição laboral, a aposentadoria pode ser uma oportunidade para novos tipos de engajamento social. Um momento para descansar, viver outras experiências de lazer e cultura, ficar mais voltado para a família. A aposentadoria pode proporcionar tempo livre para atividades de voluntariado, que podem contribuir para um envelhecimento saudável.

Por outro lado, a aposentadoria pode levar a uma redução na atividade física e mental, potencialmente acelerando o processo de envelhecimento. Este evento marca uma transição significativa na vida de um indivíduo, trazendo mudanças nas rotinas diárias, na identidade ocupacional e nas fontes de renda. Assim, muitas pessoas já aposentadas continuam trabalhando de alguma forma, seja em empregos formais, informais, em atividades voluntárias ou empreendendo. Esse fenômeno, conhecido como “aposentadoria ativa”, reflete uma nova compreensão das capacidades e desejos dos idosos.

A aposentadoria é definida como a saída formal do mercado de trabalho remunerado, geralmente devido à idade ou ao tempo de serviço. A aposentadoria pode ser voluntária ou involuntária, dependendo de fatores como saúde, condições econômicas e políticas institucionais. Ela não apenas representa o fim de uma carreira profissional, mas também abre possibilidades para novas atividades e formas de engajamento social (CUNHA; SCORSOLINI; MARIN, 2021).

Entretanto, a relação entre envelhecimento e aposentadoria é complexa e multifacetada. Para entender plenamente a questão do mercado de trabalho e aposentadoria em relação aos idosos, é importante considerar a diversidade dessa população. Idosos de diferentes origens sociais, culturais e econômicas enfrentam desafios distintos. (SILVA; EULÁLIO, 2022).

Escorsim (2021) faz uma crítica contundente a exploração da classe trabalhadora no capitalismo e como isso afeta a fase do envelhecimento, pois a “situação de classe perpassa a condição de existência, e não permite que seja vislumbrada de modo uniforme e homogêneo” (ESCORSIM, 2021, p.429). Para a autora, “o contexto político e econômico incide diretamente no modo como se vive e como se envelhece” (ESCORSIM, 2021, p.430).

Neste mesmo cenário crítico,

(...) dificilmente se percebe a problematização da exploração da força de trabalho idosa. Talvez por se pensar que ao alcançar certa idade e tempo de serviço o indivíduo tenha direito à aposentadoria. Aqui se chama a atenção para o fato de que atualmente, em vários países, a aposentadoria já não mais garante à pessoa idosa a possibilidade do atendimento de suas necessidades básicas e que muitos destes beneficiários se veem obrigados a voltar ao mundo do trabalho (SANTOS; NASCIMENTO, 2020, p. 168).

Apesar do nosso foco de análise ter recortado a condição da pessoa idosa aposentada, não podemos deixar de referenciar a problematização acerca da diversidade do envelhecimento e, conseqüentemente, o atravessamento de classe nesta condição. Várias pessoas idosas sequer chegarão à aposentadoria, para sobreviverem dependerão da assistência social. Ou ainda se aposentam como tão pouco salário que precisam retornar ao mercado de trabalho, por vezes de forma informal e desprotegida.

A dinâmica societária sob a égide do capital é vivida de forma diferente pelas pessoas idosas.

### **3.2.1. Vamos Todos Aposentar?**

A lógica da aposentadoria está enraizada na história das sociedades industriais, onde o trabalho assalariado se tornou a norma e a necessidade de um sistema de proteção para os trabalhadores mais velhos emergiu.

Originalmente, a aposentadoria foi concebida como um meio de retirar do mercado de trabalho os indivíduos mais velhos, criando espaço para a entrada de trabalhadores mais jovens e, ao mesmo tempo, garantindo uma forma de subsistência para aqueles que já haviam contribuído economicamente por um longo período. O surgimento dos sistemas de aposentadoria públicos e privados, no final do século XIX e início do século XX, teve como objetivo proporcionar uma rede de segurança para

os trabalhadores que, ao atingir uma certa idade, não podiam mais sustentar a si mesmos através do trabalho (LUZ; AMATUZZI, 2008).

O primeiro sistema de aposentadoria formal foi implementado na Alemanha, em 1889, sob o governo de Otto von Bismarck (MELIK; RITSON, 2010). Este sistema, baseado em contribuições de empregados e empregadores, fornecia benefícios aos trabalhadores que alcançavam a idade de 70 anos, posteriormente reduzida para 65 anos. A ideia central era que o Estado assumisse a responsabilidade de cuidar dos seus cidadãos idosos, garantindo-lhes uma renda básica. Este modelo foi amplamente adotado e adaptado por diversos países, incluindo o Brasil, onde o Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) é responsável pela administração dos benefícios previdenciários. No Brasil, a aposentadoria é um direito assegurado pela Constituição, garantindo que os trabalhadores que contribuem para a Previdência Social possam receber uma renda quando atingem a idade mínima ou completam o tempo de contribuição necessário (FERREIRA et al., 2012).

A realidade da aposentadoria é marcada por contradições significativas. Nem todos os idosos têm acesso aos benefícios de aposentadoria, principalmente devido à informalidade do mercado de trabalho brasileiro. Muitos trabalhadores passam a vida inteira em empregos informais, sem registro ou contribuições previdenciárias, o que os exclui do sistema de aposentadoria. Para esses indivíduos, a assistência social torna-se a única forma de subsistência na velhice. Programas como o Benefício de Prestação Continuada (BPC), previsto na Lei Orgânica da Assistência Social (LOAS), garantem um salário mínimo mensal para idosos com 65 anos ou mais que não possuem meios de prover sua subsistência e não têm familiares que possam fazê-lo (PAULA, 2016).

Essas diferenças criam um cenário desigual onde, de um lado, estão os idosos que conseguem se aposentar e, do outro, aqueles que dependem da assistência social. Os aposentados, em geral, têm uma fonte de renda estável, embora muitas vezes insuficiente para garantir um padrão de vida confortável. Os beneficiários da assistência social enfrentam uma realidade ainda mais dura, com recursos limitados e muitas vezes inadequados para atender suas necessidades básicas de saúde, alimentação e moradia. A informalidade do mercado de trabalho e a falta de uma cultura de contribuição previdenciária regular amplificam essas desigualdades, destacando a necessidade de reformas que possam garantir uma cobertura mais ampla e equitativa (ANASTÁCIO et al., 2022).

A lógica da aposentadoria, então, deve ser vista dentro de um contexto histórico e social complexo, onde políticas públicas precisam ser continuamente ajustadas para lidar com as mudanças demográficas e econômicas. O envelhecimento da população brasileira coloca um desafio adicional, exigindo que o sistema previdenciário seja sustentável e inclusivo. A contradição entre os que se aposentam e os que acessam a assistência social revela falhas estruturais que precisam ser corrigidas para assegurar que todos os idosos possam viver com dignidade. Isso inclui a formalização do mercado de trabalho, a educação sobre a importância da contribuição previdenciária e a criação de mecanismos de proteção social que atendam de forma mais eficiente os idosos mais vulneráveis (FRANÇA; SILVA; BARRETO, 2010).

### **3.3.A PESSOA IDOSA NA APOSENTADORIA: ALGUMAS REFLEXÕES**

O impacto econômico da aposentadoria representa uma área de significativa relevância tanto para indivíduos quanto para a sociedade como um todo. A aposentadoria é uma fase da vida em que a maioria das pessoas deixa de trabalhar de maneira formal e passa a depender de suas economias e dos benefícios de seguridade social acumulados ao longo dos anos de trabalho. Esta transição pode gerar desafios econômicos consideráveis, uma vez que a renda dos aposentados frequentemente diminui, ao mesmo tempo em que as despesas com saúde tendem a aumentar devido ao envelhecimento (SOUZA et al., 2021).

Os desafios financeiros enfrentados pelos aposentados são diversos e complexos. A principal preocupação é a adequação da renda após a aposentadoria. Muitos aposentados descobrem que os benefícios da previdência social, combinados com suas economias pessoais, não são suficientes para manter o padrão de vida anterior. A inflação é outro fator crítico, pois pode erodir o poder de compra das economias e dos benefícios ao longo do tempo. A falta de planejamento financeiro adequado durante os anos de trabalho pode resultar em dificuldades para administrar os custos da vida diária na aposentadoria (VIEIRA; MATHEIS; ROSENBLUM, 2023). As políticas de previdência e segurança social desempenham um papel fundamental na mitigação dos riscos financeiros enfrentados pelos aposentados. Governos ao redor do mundo implementam diversos programas de seguridade social destinados a proporcionar uma fonte de renda contínua para os aposentados. No entanto, a eficácia desses programas pode variar significativamente. A sustentabilidade financeira

desses sistemas é um desafio persistente, especialmente em face do envelhecimento populacional e do aumento da expectativa de vida, que pressionam os recursos disponíveis (SOUZA; MATIAS; BRÊTAS, 2010).

### **3.3.1. Aspectos Físicos do Envelhecimento na Aposentadoria**

O envelhecimento é um processo natural que afeta todos os seres humanos, trazendo consigo diversas mudanças fisiológicas. Durante a aposentadoria, essas mudanças podem se tornar mais perceptíveis e impactantes na qualidade de vida dos indivíduos. Entre as alterações mais comuns estão a diminuição da massa muscular e óssea, a redução da capacidade cardiovascular e respiratória, e a menor eficiência do sistema imunológico. Essas modificações resultam em uma maior vulnerabilidade a lesões e doenças, bem como em uma menor capacidade de recuperação após atividades físicas ou enfermidades (OLIVEIRA et al., 2021).

A prevalência de doenças crônicas entre aposentados é significativa, refletindo as alterações fisiológicas mencionadas. Condições como hipertensão, diabetes, artrite, osteoporose e doenças cardiovasculares são frequentemente observadas nessa faixa etária. Essas doenças crônicas não apenas afetam a saúde física, mas também podem ter um impacto profundo no bem-estar mental e emocional dos indivíduos. A gestão dessas condições exige uma abordagem multidisciplinar, incluindo medicação, mudanças no estilo de vida e monitoramento contínuo da saúde (SILVA; TEIXEIRA; CIRINO, 2021).

A atividade física desempenha um papel fundamental na manutenção da saúde durante a terceira idade. A prática regular de exercícios pode mitigar muitos dos efeitos adversos do envelhecimento, melhorando a força muscular, a flexibilidade, o equilíbrio e a coordenação. A atividade física regular está associada a uma redução no risco de desenvolvimento de doenças crônicas e à melhora da saúde mental, incluindo a redução dos sintomas de depressão e ansiedade. A promoção de um estilo de vida ativo é, portanto, essencial para o bem-estar dos aposentados (COUTRIM, 2006).

Os programas de saúde e exercício voltados para idosos são uma ferramenta valiosa na promoção da atividade física e na melhoria da qualidade de vida. Esses programas são frequentemente projetados para atender às necessidades específicas dos idosos, levando em consideração as limitações físicas e as condições de saúde

preexistentes. Eles podem incluir atividades como caminhadas, alongamentos, exercícios de resistência e treinamento de equilíbrio. A adesão a esses programas tem demonstrado benefícios significativos, incluindo a melhoria da mobilidade, a redução das quedas e o aumento da autonomia (CONTER et al., 2023).

O impacto positivo dos programas de saúde e exercício para idosos também se reflete na socialização e no bem-estar emocional. A participação em atividades físicas grupais oferece oportunidades para a interação social, o que pode combater a solidão e o isolamento, comuns entre os aposentados. A construção de uma rede de apoio social é crucial para a saúde mental e emocional dos idosos, proporcionando um senso de comunidade e pertencimento (PORTO, 2021).

A educação contínua sobre a importância da saúde e do exercício físico na terceira idade também desempenha um papel vital. Profissionais de saúde devem ser capacitados para aconselhar e motivar os idosos a se engajarem em atividades físicas apropriadas. Workshops, palestras e materiais educativos podem fornecer informações valiosas sobre como manter a saúde física e gerenciar doenças crônicas através da atividade física. Esses esforços conjuntos podem levar a uma melhora significativa na qualidade de vida dos aposentados, promovendo um envelhecimento saudável e ativo (FERREIRA et al., 2012).

### **3.3.2. Aspectos Psicológicos e Emocionais na Aposentadoria**

A aposentadoria representa um marco significativo na vida de um indivíduo, influenciando profundamente em sua identidade e autoestima. Para muitos, o trabalho não é apenas uma fonte de renda, mas também um componente central da identidade pessoal e social. A perda desse papel pode levar a uma sensação de vazio e inutilidade, afetando negativamente a autoestima. A identidade profissional muitas vezes fornece uma estrutura para a vida cotidiana e uma fonte de reconhecimento e respeito social. Quando essa estrutura é removida, os aposentados podem enfrentar dificuldades para redefinir quem são e onde se encaixam na sociedade, o que pode resultar em uma diminuição da autoestima e uma sensação de perda de propósito (MARCELINO et al., 2020).

Problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade, são comuns entre idosos, exacerbados pela transição para a aposentadoria. A depressão em idosos pode ser desencadeada por sentimentos de isolamento, perda de status social e

mudanças no estilo de vida. A ansiedade pode surgir devido à incertezas financeiras e à falta de uma rotina estruturada. Estes problemas de saúde mental podem ser agravados por outras questões típicas do envelhecimento, como doenças físicas crônicas, perda de entes queridos e a percepção de declínio das capacidades físicas e cognitivas. O impacto psicológico da aposentadoria pode ser ainda mais severo se a transição não for bem planejada ou se ocorrer de forma abrupta (COSTA et al., 2022).

A adaptação psicológica à aposentadoria envolve a necessidade de os indivíduos reestruturarem suas vidas e encontrarem novas fontes de satisfação e significado. Esta adaptação pode variar significativamente entre os indivíduos, dependendo de fatores como a atitude em relação à aposentadoria, os recursos sociais disponíveis e a capacidade de encontrar novas atividades que proporcionem um sentido de propósito. Alguns aposentados conseguem adaptar-se positivamente ao redirecionar suas energias para hobbies, voluntariado ou novas ocupações que lhes tragam alegria e satisfação. Outros podem enfrentar mais dificuldades, especialmente se tiverem uma rede social limitada ou problemas de saúde que restrinjam suas atividades (TOMÉ; FORMIGA, 2021).

Estratégias de enfrentamento e resiliência são fundamentais para lidar com os desafios emocionais e psicológicos da aposentadoria. Enfrentamento ativo, como o estabelecimento de novas rotinas e metas, pode ajudar os aposentados a manterem um senso de controle e propósito. Manter-se socialmente ativo e buscar apoio emocional de familiares e amigos também é crucial. A prática de atividades físicas regulares pode melhorar o bem-estar mental e físico, proporcionando uma sensação de realização e melhorando o humor. O desenvolvimento de novos interesses e habilidades pode enriquecer a vida dos aposentados, ajudando-os a encontrar novos significados e a manterem-se engajados e ativos (RAMOS; CIPOLLI; LOPES, 2021). A resiliência desempenha um papel vital na adaptação à aposentadoria.

Indivíduos resilientes são capazes de se recuperar mais rapidamente dos contratemplos e de encontrar maneiras criativas e eficazes de lidar com as mudanças. A resiliência pode ser fortalecida através de uma atitude positiva, flexibilidade, e a capacidade de se adaptar a novas circunstâncias. A construção de uma forte rede de apoio social e o cultivo de um senso de propósito e otimismo são aspectos essenciais da resiliência que podem ajudar os aposentados a enfrentar os desafios associados a esta fase da vida (COSTA et al., 2023).

O papel das políticas públicas e das organizações na facilitação de uma transição suave para a aposentadoria não pode ser subestimado. Programas de preparação para a aposentadoria que abordam aspectos financeiros, sociais e psicológicos podem equipar os futuros aposentados com as ferramentas necessárias para uma adaptação bem-sucedida. Iniciativas comunitárias que promovem a inclusão social dos idosos e oportunidades para participação ativa podem contribuir significativamente para o bem-estar psicológico e emocional dos aposentados. A disponibilidade de serviços de saúde mental acessíveis e especializados para idosos é igualmente importante para atender às necessidades específicas dessa população.

### **3.3.3. ASPECTOS SOCIAIS DO ENVELHECIMENTO E DA APOSENTADORIA**

O envelhecimento é um fenômeno complexo que afeta não apenas o indivíduo, mas também suas redes sociais e relacionamentos. A aposentadoria marca uma transição significativa na vida dos idosos, frequentemente resultando em mudanças substanciais na estrutura e dinâmica de suas redes sociais. Durante a fase laboral, as interações sociais são amplamente moldadas pelo ambiente de trabalho, onde muitos estabelecem vínculos significativos com colegas e superiores. Com a aposentadoria, esses contatos podem se reduzir drasticamente, levando a um reordenamento das relações sociais. A redução das interações diárias pode contribuir para o isolamento social, um fator que pode impactar negativamente a saúde mental e emocional do idoso (SIMONATO; BERGAMASCO, 2021).

A família desempenha um papel vital no apoio ao idoso, oferecendo suporte emocional, financeiro e prático. A coabitação com familiares ou a proximidade geográfica com filhos e netos pode facilitar a provisão de cuidados e a participação em atividades familiares, promovendo um sentimento de inclusão e segurança. A presença de uma rede familiar robusta pode mitigar os efeitos negativos do isolamento social, proporcionando um ambiente de apoio e estabilidade. A dinâmica familiar pode ser desafiada por conflitos intergeracionais e pela necessidade de adaptação às novas demandas de cuidado, exigindo um equilíbrio delicado entre autonomia e assistência (PAULA, 2016).

A comunidade também exerce uma função fundamental no apoio ao idoso, complementando o papel da família. A participação em atividades comunitárias e

grupos de apoio pode oferecer um senso de pertencimento e propósito, essenciais para o bem-estar emocional e social dos idosos. Espaços comunitários como centros de convivência, clubes de terceira idade e associações de bairro são cruciais para facilitar a socialização e a manutenção de uma vida ativa. A interação regular com pares e a participação em eventos sociais podem combater a solidão e fomentar um senso de comunidade (SILVA; TAKESHITA, 2021).

A participação social e o voluntariado são aspectos importantes da vida dos idosos, proporcionando oportunidades para a continuidade do engajamento social e para a manutenção de um propósito na vida pós-aposentadoria. Envolver-se em atividades de voluntariado pode beneficiar tanto os idosos quanto a sociedade, promovendo a solidariedade intergeracional e a troca de experiências e conhecimentos. O voluntariado permite que os idosos contribuam ativamente para a comunidade, reforçando sua autoestima e valorização social (MEDEIROS et al., 2020).

As atividades comunitárias são essenciais para a promoção da saúde e do bem-estar dos idosos. Programas de lazer, atividades físicas e culturais oferecidos por instituições comunitárias incentivam a prática de um estilo de vida ativo e saudável. Essas atividades não apenas proporcionam entretenimento, mas também são oportunidades valiosas para a formação de novas amizades e o fortalecimento de laços sociais. A inclusão em atividades comunitárias regulares pode atuar como um fator protetor contra o declínio cognitivo e físico, promovendo a longevidade e a qualidade de vida (SILVA et al., 2021).

Os grupos de apoio são particularmente importantes para idosos que enfrentam desafios específicos, como doenças crônicas, perda de cônjuge ou mobilidade reduzida. Esses grupos oferecem um espaço seguro para a expressão de sentimentos, troca de experiências e obtenção de informações relevantes. A participação em grupos de apoio pode reduzir sentimentos de isolamento e proporcionar estratégias de enfrentamento para as dificuldades do envelhecimento. A coesão e solidariedade encontradas nesses grupos podem ter um impacto positivo significativo na saúde mental e emocional dos idosos (RABINOVICH; PAIM, 2020).

O envelhecimento bem-sucedido envolve a integração de vários elementos que promovem a qualidade de vida, incluindo o suporte da família, o envolvimento comunitário, a participação social e o acesso a grupos de apoio. A construção e manutenção de redes sociais saudáveis são fundamentais para o bem-estar dos

idosos, ajudando a mitigar os efeitos negativos do isolamento e promovendo uma vida rica em interações significativas e atividades prazerosas. A sociedade deve reconhecer e valorizar o papel ativo dos idosos, criando ambientes inclusivos e solidários que permitam o envelhecimento com dignidade e respeito (FRANÇA; SILVA; BARRETO, 2010).

A necessidade de políticas eficazes de planejamento e educação financeira também se destaca. A conscientização sobre a importância de economizar para a aposentadoria e a compreensão das opções de investimento disponíveis são cruciais para ajudar os indivíduos a se prepararem para a aposentadoria. Programas de educação financeira podem capacitar os trabalhadores a tomar decisões informadas sobre suas finanças pessoais, contribuindo para uma transição mais suave para a aposentadoria (RIBEIRO; GIUSTI; CIOSAK, 2021).

#### **4. O PARADOXO DA APOSENTADORIA: PARO DE TRABALHAR, MAS NÃO PARO DE PRODUZIR**

Pensar sobre a valorização da terceira idade, os direitos da pessoa idosa e seu protagonismo na dinâmica societária é algo complexo e amplo, mas este capítulo visa contribuir com algumas reflexões sobre como a aposentadoria pode ser uma fase da vida produtiva e prazerosa.

Parar de trabalhar não pode ser sinônimo de improdutividade, sob o risco de compreender esse debate apenas na perspectiva da produção econômica, na geração de lucro para o capital, e, assim, perdermos as conquistas de pensar a perspectiva de se envelhecer como fase da vida sendo que ainda tem vida. Como aponta Tavares (2020), o capitalismo no permite

Confrontar uma dupla precarização, pois o trabalhador contemporâneo é, em geral, precarizado, e o envelhecimento, por suavizar, tende ao agravamento dessa precarização, uma vez que o Estado, em lugar de premiar o trabalhador idoso, castiga-o, por tornar-se menos produtivo e pela inevitável inatividade (TAVARES 2020, p.144).

Tentamos neste capítulo levantar possibilidades para reconhecer a produtividade, o protagonismo e a interação social como experiências que podem ser encontradas na aposentadoria.

##### **4.1. EDUCAÇÃO E APRENDIZADO AO LONGO DA VIDA**

Os programas e oportunidades de aprendizado voltados para a terceira idade são diversos e incluem cursos presenciais, educação a distância, workshops e grupos de estudo comunitários. Universidades, centros comunitários e organizações sem fins lucrativos frequentemente oferecem cursos especialmente desenhados para atender às necessidades e interesses dos idosos. Esses programas abrangem uma ampla variedade de tópicos, desde tecnologia e informática até artes, história, literatura e saúde. Ao participarem dessas atividades, os idosos não apenas adquirem novos conhecimentos, mas também desenvolvem habilidades práticas que podem melhorar sua qualidade de vida (SOUZA et al., 2020).

A educação continuada desempenha um papel fundamental no desenvolvimento humano, proporcionando uma gama de benefícios significativos para

indivíduos de todas as idades, especialmente para os idosos. O envolvimento em atividades educativas durante a terceira idade não apenas expande o conhecimento, mas também promove o bem-estar geral. A educação continuada para idosos contribui de maneira substantiva para a manutenção da saúde mental e cognitiva, oferecendo estímulo intelectual constante, o que pode retardar o declínio cognitivo associado ao envelhecimento (SILVA; TEIXEIRA; CIRINO, 2021).

A continuidade do aprendizado durante a fase idosa tem um impacto positivo significativo na saúde cognitiva. Estudos indicam que a participação em atividades educativas pode melhorar a memória, a atenção e outras funções cognitivas. O estímulo mental proporcionado por essas atividades pode ajudar a manter o cérebro ativo e funcional, contribuindo para uma maior independência e qualidade de vida. A socialização, que muitas vezes acompanha os programas educativos, também desempenha um papel importante na promoção da saúde mental, ajudando a reduzir o isolamento social e a depressão (NEVES; CONTER; GOLDIM, 2023).

É essencial que haja políticas públicas e iniciativas comunitárias que promovam a inclusão dos idosos na educação continuada. Subsídios e bolsas de estudo podem ajudar a aliviar as dificuldades financeiras. Melhorias na acessibilidade física dos locais onde os cursos são oferecidos, bem como a oferta de transporte, podem facilitar a participação. A inclusão de programas de alfabetização digital e suporte técnico pode ajudar os idosos a se tornarem mais confortáveis com a tecnologia, permitindo-lhes acessar uma ampla gama de recursos educativos online (OLIVEIRA; MARQUES, 2020).

O impacto positivo da educação continuada para idosos é evidente, tanto em termos de saúde cognitiva quanto de bem-estar geral. Investir em programas educativos para a terceira idade não apenas beneficia os indivíduos diretamente envolvidos, mas também contribui para uma sociedade mais inclusiva e bem informada. A promoção de oportunidades de aprendizado ao longo da vida deve ser uma prioridade, garantindo que todos, independentemente da idade, tenham acesso aos benefícios que a educação pode proporcionar.

## **4.2. TECNOLOGIA E INCLUSÃO DIGITAL**

A alfabetização digital para idosos representa um componente essencial no cenário contemporâneo, onde a tecnologia permeia praticamente todas as esferas da

vida cotidiana. A familiarização com dispositivos tecnológicos e a internet promove a inclusão social e digital, oferecendo aos idosos oportunidades de interação social, acesso a serviços de saúde, entretenimento e educação. A exclusão digital pode levar ao isolamento e à perda de autonomia, tornando a alfabetização digital uma ferramenta vital para melhorar a qualidade de vida e a independência dos idosos (NEVES; CONTER; GOLDIM, 2023).

A adoção de programas de inclusão digital para a terceira idade tem se mostrado eficaz em diversos contextos. Esses programas geralmente incluem aulas de informática, tutoriais sobre o uso de smartphones e tablets, e workshops focados em segurança digital. Eles são projetados para serem acessíveis e adaptados ao ritmo de aprendizado dos idosos, respeitando suas limitações e valorizando suas experiências prévias. Esses programas não apenas ensinam habilidades técnicas, mas também promovem a confiança e a autossuficiência dos participantes, criando um ambiente de aprendizado acolhedor e incentivador (SILVA; TAKESHITA, 2021).

O uso da tecnologia na vida diária dos idosos proporciona uma série de benefícios significativos. O acesso a informações de saúde e bem-estar é facilitado por meio de aplicativos e plataformas online, permitindo um gerenciamento mais eficaz de condições crônicas e acesso a consultas médicas por telemedicina. A tecnologia oferece ferramentas para manter a comunicação com familiares e amigos, o que pode combater a solidão e promover o bem-estar emocional. Redes sociais, videoconferências e aplicativos de mensagens instantâneas são recursos que ajudam a manter conexões sociais importantes (SILVA; TAKESHITA, 2021).

A tecnologia também pode enriquecer a vida cotidiana dos idosos por meio de entretenimento e atividades cognitivas. Plataformas de streaming oferecem uma vasta gama de conteúdos, desde filmes e séries até documentários e programas educativos, enquanto aplicativos de jogos e quebra-cabeças podem estimular a mente e oferecer diversão. Cursos online e tutoriais de diversos tópicos estão disponíveis para aqueles que desejam aprender algo novo, mantendo-se mentalmente ativos e engajados (SOUZA et al., 2020).

O impacto da tecnologia na segurança e na mobilidade dos idosos não pode ser subestimado. Dispositivos como assistentes pessoais virtuais, sistemas de monitoramento de saúde e aplicativos de navegação contribuem para um ambiente doméstico mais seguro e para uma mobilidade mais independente. Esses recursos tecnológicos podem alertar familiares ou serviços de emergência em caso de quedas

ou outros acidentes, proporcionando um nível adicional de segurança e tranquilidade tanto para os idosos quanto para seus cuidadores (CUNHA; SCORSOLINI; MARIN, 2021).

A alfabetização digital e a inclusão tecnológica também têm um impacto positivo no envelhecimento ativo e na participação social dos idosos. Através da tecnologia, eles podem se engajar em comunidades online com interesses comuns, participar de fóruns e grupos de discussão, e até mesmo contribuir com suas próprias experiências e conhecimentos. Essa participação ativa promove um senso de propósito e pertencimento, fundamentais para a saúde mental e emocional.

### **4.3. EXPRESSÃO ARTÍSTICA E CRIATIVIDADE**

A expressão artística e a criatividade desempenham um papel significativo no envelhecimento saudável, contribuindo para a manutenção e melhoria da qualidade de vida dos idosos. A participação em atividades artísticas pode promover o bem-estar emocional e mental, além de proporcionar oportunidades para a socialização e a manutenção da autonomia. As artes visuais, a música, a dança e o teatro, por exemplo, são formas de expressão que podem estimular a mente, aliviar o estresse e proporcionar um senso de realização e propósito (MOCELIN et al., 2021).

A criatividade, ao ser estimulada através de diferentes formas de expressão artística, atua como um meio eficaz de combater o declínio cognitivo. Estudos indicam que o envolvimento em atividades artísticas pode ajudar a manter e até melhorar a função cognitiva em idosos, retardando o aparecimento de doenças neurodegenerativas como a demência. A arte envolve processos cognitivos complexos, como a percepção, a memória e a resolução de problemas, que são essenciais para a saúde mental (MENGALLI; HOEGEN, 2022).

Os benefícios terapêuticos da expressão artística são amplamente reconhecidos na literatura científica. A arteterapia, por exemplo, é uma abordagem que utiliza a criação artística como um meio de tratar problemas psicológicos e emocionais. Em idosos, a arteterapia pode ser particularmente eficaz na redução de sintomas de depressão e ansiedade, além de melhorar a autoestima e a autopercepção. O ato de criar arte permite a expressão de emoções e pensamentos que podem ser difíceis de verbalizar, oferecendo um canal de comunicação não verbal (PEREIRA; SOUZA, 2023).

Os programas de arte e cultura direcionados a idosos têm mostrado resultados promissores na promoção da saúde e do bem-estar. Esses programas geralmente incluem aulas de pintura, escultura, música, dança e teatro, e são projetados para serem acessíveis a pessoas com diferentes níveis de habilidade. A participação regular em tais atividades pode proporcionar uma rotina estruturada, que é importante para a manutenção da saúde mental e física. Esses programas frequentemente promovem a interação social, reduzindo o isolamento e a solidão, que são fatores de risco para diversas condições de saúde.

A integração de programas de arte e cultura em ambientes de cuidados geriátricos é uma prática que vem ganhando popularidade. Instituições como lares de idosos e centros de dia estão incorporando atividades artísticas em suas rotinas, reconhecendo os múltiplos benefícios que elas proporcionam. Essas atividades não apenas melhoram a qualidade de vida dos residentes, mas também podem ter efeitos positivos sobre o ambiente de cuidado como um todo, criando uma atmosfera mais positiva e estimulante (BARROS JUNIOR; BARRETO; ASSIS, 2020).

Os efeitos positivos da expressão artística no envelhecimento saudável não se limitam apenas aos benefícios cognitivos e emocionais. A participação em atividades artísticas também pode ter impactos físicos. A dança, por exemplo, é uma forma de expressão artística que combina exercício físico com expressão criativa, melhorando a mobilidade, o equilíbrio e a coordenação. A música e o canto, por outro lado, podem melhorar a função respiratória e a postura, além de proporcionar um meio para a expressão emocional.

#### **4.4. ATIVIDADES FÍSICAS E BEM-ESTAR**

A atividade física na terceira idade desempenha um papel fundamental na promoção do bem-estar geral e na manutenção da saúde física e mental. A prática regular de exercícios físicos está associada a uma série de benefícios, incluindo a melhoria da função cardiovascular, o fortalecimento dos músculos e ossos, a manutenção da flexibilidade e equilíbrio, além de contribuir para a redução do risco de doenças crônicas, como diabetes, hipertensão e doenças cardíacas. A atividade física também exerce um impacto positivo na saúde mental, auxiliando na prevenção e controle de transtornos como a depressão e a ansiedade, além de melhorar a qualidade do sono e o bem-estar emocional (SIMONATO; BERGAMASCO, 2021).

Os tipos de exercícios recomendados para idosos variam conforme as necessidades e capacidades individuais, mas geralmente incluem atividades que promovem a força muscular, a flexibilidade, o equilíbrio e a resistência cardiovascular. Entre as práticas mais indicadas estão o yoga e o pilates, que são particularmente eficazes na melhoria da flexibilidade, na promoção da postura correta e no fortalecimento dos músculos centrais. Essas modalidades também ajudam na redução do estresse e na melhoria da concentração e do bem-estar mental (MEDEIROS et al., 2020).

A caminhada é outra forma de exercício altamente recomendada para os idosos. Esta atividade de baixo impacto é acessível e pode ser facilmente incorporada ao cotidiano. As caminhadas regulares ajudam a melhorar a saúde cardiovascular, aumentar a resistência e promover a saúde das articulações, sem sobrecarregar o corpo. Caminhar ao ar livre pode proporcionar benefícios adicionais, como a exposição à luz solar, que é essencial para a síntese de vitamina D, e a oportunidade de socialização, que é importante para o bem-estar psicológico (SILVA; TAKESHITA, 2021).

Existem programas de exercícios específicos desenhados para atender às necessidades dos aposentados. Esses programas são geralmente estruturados para serem seguros e eficazes, levando em consideração as limitações físicas e as condições de saúde comuns nessa faixa etária. Muitas academias, centros comunitários e instituições de saúde oferecem classes de exercício adaptadas para idosos, que podem incluir desde sessões de ginástica leve até atividades aquáticas, que são particularmente benéficas por reduzirem o impacto nas articulações.

Os programas de exercícios para aposentados frequentemente incluem avaliações iniciais para determinar o nível de aptidão física e identificar quaisquer condições médicas que possam requerer atenção especial. Com base nessas avaliações, os instrutores podem personalizar os exercícios para atender às necessidades individuais, garantindo que cada participante possa se exercitar de maneira segura e eficaz. Esses programas frequentemente incorporam componentes educacionais para ensinar os participantes sobre a importância da atividade física e como realizá-la de forma segura (SILVA et al., 2021).

A implementação de atividades físicas regulares em programas para aposentados não apenas melhora a saúde física, mas também promove a socialização e a construção de uma comunidade entre os participantes. A interação

social durante as sessões de exercício pode ajudar a reduzir sentimentos de isolamento e solidão, comuns entre os idosos, e contribuir para um senso de pertencimento e apoio mútuo. Essa combinação de atividade física e socialização é essencial para o bem-estar holístico na terceira idade.

#### **4.5. TURISMO E LAZER**

A relevância das atividades de lazer e turismo para a população idosa é substancial, pois essas práticas contribuem significativamente para a qualidade de vida e bem-estar dessa faixa etária. Com o avanço da idade, os idosos frequentemente enfrentam desafios físicos e mentais que podem ser mitigados por meio do envolvimento em atividades recreativas e de viagem. O lazer proporciona oportunidades para a socialização, estímulo mental e físico, além de promover uma sensação de propósito e realização pessoal. Estudos indicam que a participação em atividades de lazer pode reduzir os riscos de depressão e isolamento social, condições comumente associadas ao envelhecimento (VIEIRA; MATHEIS; ROSENBLUM, 2023). Os destinos turísticos e as atividades devem ser escolhidos com cuidado para atender às necessidades e preferências dos idosos. Locais que oferecem infraestrutura acessível, como rampas, elevadores e transporte público adequado, são preferíveis. Além disso, destinos que proporcionam uma variedade de atividades culturais e recreativas, como museus, parques, teatros e centros históricos, são altamente valorizados. Programas que incluem passeios guiados, visitas à vinícolas, spas, e atividades leves ao ar livre, como caminhadas em parques naturais, são adequados e apreciados por muitos idosos (RIBEIRO; GIUSTI; CIOSAK, 2021).

O turismo social para aposentados é uma iniciativa de grande importância, promovendo a inclusão e a acessibilidade ao turismo para aqueles que, de outra forma, poderiam não ter condições financeiras ou físicas para viajar. Esses programas são muitas vezes subsidiados por governos, ONGs ou organizações privadas e oferecem pacotes de viagem a preços reduzidos, além de suporte logístico e assistência durante as viagens. O objetivo é proporcionar experiências enriquecedoras e oportunidades de socialização, contribuindo para a saúde mental e física dos idosos (CONTER et al., 2023).

A implementação de programas de turismo social exige uma abordagem integrada que leve em conta as necessidades específicas dos idosos. Isso inclui o

planejamento de itinerários que evitem longos períodos de caminhada ou de espera, a oferta de acomodações confortáveis e acessíveis, e a garantia de que todos os aspectos da viagem sejam seguros e confortáveis. A capacitação de guias e o pessoal de apoio para lidar com as particularidades do público idoso é também um elemento crucial para o sucesso desses programas (SOUZA; ROSA, 2023).

A escolha dos destinos para programas de turismo social deve considerar a segurança, a acessibilidade e a disponibilidade de serviços médicos de emergência. Destinos como termas, cidades históricas com boa infraestrutura e regiões com climas amenos são frequentemente selecionadas. A inclusão de atividades que promovam a interação social, como workshops, aulas de dança ou de artesanato, contribui para a criação de uma experiência de viagem memorável e satisfatória (RABINOVICH; PAIM, 2020).

A promoção do turismo e lazer entre os idosos também deve ser vista como uma política pública estratégica, pois contribui para a saúde pública ao reduzir os custos associados a tratamentos médicos e cuidados de longa duração. A prevenção de doenças crônicas e a manutenção da saúde mental e física através de um estilo de vida ativo e engajado são benefícios amplamente reconhecidos. As atividades de lazer e turismo proporcionam aos idosos oportunidades de viver de maneira mais plena e ativa, impactando positivamente na longevidade e na qualidade de vida.

#### **4.6. PARTICIPAÇÃO SOCIAL E VOLUNTARIADO**

O envolvimento social na aposentadoria pode ser uma fonte significativa de benefícios para os idosos, proporcionando uma sensação de propósito e pertencimento.

Durante a aposentadoria, muitos indivíduos experimentam uma redução nas interações sociais que anteriormente ocorriam no ambiente de trabalho. A manutenção de uma rede social ativa pode mitigar sentimentos de isolamento e solidão, fatores frequentemente associados ao declínio na saúde mental e física. Participar de atividades sociais oferece oportunidades para estabelecer novas amizades e reforçar laços familiares, o que pode resultar em uma melhoria na qualidade de vida e em um aumento da satisfação geral (RABINOVICH; PAIM, 2020).

O voluntariado é uma das formas mais eficazes de promover a participação social entre os idosos. Existem diversas oportunidades de voluntariado disponíveis

que podem atender aos interesses e habilidades individuais dos aposentados. Por exemplo, muitas organizações sem fins lucrativos e instituições de caridade procuram voluntários para ajudar em uma variedade de funções, desde atendimento ao cliente até suporte administrativo. Centros comunitários, hospitais e escolas também oferecem posições voluntárias que podem ser muito gratificantes. Além disso, programas de mentoria onde idosos compartilham suas experiências e conhecimentos com gerações mais jovens são altamente valorizados e proporcionam um sentido de continuidade e legado (SOUZA et al., 2021).

A prática do voluntariado tem um impacto notável na saúde mental e emocional dos idosos. Estudos têm demonstrado que indivíduos que se envolvem em atividades voluntárias frequentemente relatam níveis mais baixos de depressão e ansiedade. Esse tipo de engajamento promove uma sensação de realização e autovalorização essencial para o bem-estar psicológico. O sentimento de ser útil e de contribuir para a comunidade pode gerar uma autoestima mais elevada e uma percepção positiva de si mesmo. Ademais, o voluntariado pode fornecer uma estrutura e rotina, elementos importantes para manter a saúde mental equilibrada durante a aposentadoria.

Além dos benefícios psicológicos, o voluntariado também pode ter efeitos positivos na saúde física dos idosos. Participar de atividades voluntárias pode encorajar um estilo de vida mais ativo, ajudando a combater o sedentarismo. A atividade física regular, mesmo que moderada, está associada a uma série de benefícios à saúde, incluindo melhor função cardiovascular, menor risco de doenças crônicas e maior mobilidade. A interação social promovida pelo voluntariado também pode resultar em uma rede de apoio que incentiva hábitos de vida mais saudáveis e promove um senso de segurança e apoio (VIEIRA; MATHEIS; ROSENBLUM, 2023).

O impacto emocional do voluntariado pode ser particularmente profundo. Ao se envolver em atividades que têm um significado pessoal, os idosos podem experimentar uma maior satisfação e um sentimento de propósito renovado. Este engajamento pode proporcionar uma distração positiva de preocupações e problemas cotidianos, ao mesmo tempo em que oferece uma oportunidade de fazer a diferença na vida de outras pessoas. A conexão emocional com as causas e pessoas beneficiadas pelo voluntariado pode enriquecer a experiência de vida dos aposentados, proporcionando momentos de alegria e contentamento (NISHIDA et al., 2021).

Existem também benefícios cognitivos associados ao voluntariado. A participação em atividades voluntárias pode estimular a mente e manter as capacidades cognitivas ativas. Aprender novas habilidades, enfrentar desafios e resolver problemas são aspectos comuns do voluntariado que podem contribuir para a saúde cognitiva. A interação social e a comunicação regular com outras pessoas podem manter o cérebro engajado e reduzir o risco de declínio cognitivo. Este estímulo mental contínuo é vital para a manutenção da função cerebral e pode atrasar o início de condições relacionadas à idade, como a demência (OLIVEIRA et al., 2021).

O envolvimento social e o voluntariado na aposentadoria oferecem um vasto leque de benefícios que abrangem desde a saúde mental e emocional até a física e cognitiva. Ao se engajar em atividades significativas e estabelecer novas conexões sociais, os idosos podem desfrutar de uma aposentadoria mais satisfatória e enriquecedora. O voluntariado não só proporciona uma plataforma para os idosos contribuírem positivamente para a sociedade, mas também melhora sua própria qualidade de vida, promovendo um envelhecimento ativo e saudável.

#### **4.7. AÇÕES INTERGERACIONAIS**

Compreendendo a intergeracionalidade como a construção social das gerações e os determinantes sociais,

(...) as gerações são historicamente construídas, desconstruídas e reconstruídas, de modo que as relações entre elas sejam constantemente refeitas, isto é, a maneira como as relações geracionais são estabelecidas determinam novos comportamentos intergeracionais (POLTRONIERI et al., 2015, p. 297).

Neste sentido, experimentar a convivência intergeracional pode ser uma estratégia importante para o sentido da vida, não só da pessoa idosa, mas de todos os segmentos etários. Como sugere Poltronieri et al (2015), a troca de experiência e diálogos entre as gerações se constituem como

O mecanismo básico de transmissão de saberes, costumes e práticas entre sujeitos. Esse acervo constitui a base das sociedades. Nesse contexto, percebe-se que a convivência entre gerações proporciona um aprendizado mútuo (POLTRONIERI et al., 2015, p. 301).

A pessoa idosa aposentada pode, nessa perspectiva, contribuir na formação de outras gerações, compartilhando experiências de vida, de trabalho, de sua profissão. Podem contribuir com o cuidado, como referência, como apoio e como saber em vida. Imaginemos creches que recebam pessoas idosas como voluntárias para contação de histórias, por exemplo. Escolas que permitem o relato de experiências profissionais dos aposentados para inspirar a escolha de uma profissão para seus alunos. Ou mesmo atividades lúdicas, recreativas, que na interação intergeracional trabalhem o cuidado, o respeito à diversidade e a tolerância. Podem ser várias as possibilidades.

O convívio e o necessário respeito e aprendizado, que uma relação intergeracional pode proporcionar, se apresentam enquanto possibilidades emancipatórias do humano, mas a tarefa de apreendê-las é árdua, bem como de transformá-las em ações” (POLTRONIERI, et al., 2015, p. 297).

A conjuntura atual, marcada pelo neoliberalismo que alimenta o individualismo crescente, requer um repensar das redes de solidariedade e interação. A solidariedade intergeracional pode impedir preconceitos frente ao envelhecimento e melhorar a qualidade de vida de jovens e idosos. A experiência nas relações de apoio intergeracional promove nos sujeitos uma maior positividade e segurança em relação a si próprios e ao seu mundo, suportando melhor a doença, o stress e outras dificuldades (FRANÇA; SILVA; BARRETO, 2010).

A solidariedade intergeracional foi algo já previsto e incentivado na Assembleia de Envelhecimento Mundial em Madri, em 2002. A solidariedade estaria relacionada a um contexto social, através de um componente moral, uma organização social e uma interação (FRANÇA; SILVA; BARRETO, 2010). Para esses autores, as atividades intergeracionais são coadjuvantes na formação de atitudes solidárias e cidadãs.

Desta forma, se no campo das políticas públicas, a intergeracionalidade for reconhecida como recurso a ser empregado para a transmissão de saber, valores e sentido da vida, ampliaremos as possibilidades de fortalecimento de vínculos familiares e comunitários, direito preconizado pelo Estatuto da Pessoa Idosa.

A prática da cidadania deve ser a estratégia utilizada nas oportunidades a serem desencadeadas pelas atividades intergeracionais no Brasil (FRANÇA; SILVA; BARRETO, 2010).

A intergeracionalidade pode ser ainda vivida em espaços profissionais, à medida que o Estatuto da Pessoa Idosa também prevê que são vedadas a discriminação e a fixação de limite máximo de idade para admissão no trabalho. Quanto ao aprendizado pode ser compartilhado entre as gerações, se respeitarmos e investirmos na troca de saberes vividos e amadurecidos pelos mais velhos, com a vitalidade e as inovações da geração mais jovem.

Inclusive, o Estatuto da Pessoa Idosa (2003) estabelece, em seus artigos 3º, 21º e 22º, estratégias de respeito e efetivação da intergeracionalidade ao se referir, tanto a participação e convívio social, a transmissão e preservação da memória, quanto ao respeito e valorização da pessoa idosa com a inserção de conteúdos voltados ao processo de envelhecimento nas escolas (BRASIL, 2003).

## 5. CONCLUSÃO

A forma como o Estado, o mercado, a sociedade e as famílias lidam com as pessoas idosas revela muito sobre os valores e estruturas sociais vigentes.

Políticas de inclusão e valorização dos idosos no mercado de trabalho e na sua aposentadoria são essenciais para promover um envelhecimento produtivo. Mesmo as pessoas idosas que não conseguem sua vinculação social via direito previdenciário, mas via assistência social, podem contribuir com a dinâmica da sociedade se respeitadas em seus direitos fundamentais.

A pessoa idosa como objeto de políticas públicas reflete diretamente a questão social, pois evidencia os desafios enfrentados por essa faixa etária em termos de inclusão, proteção e valorização na sociedade. As políticas de assistência social, previdência e saúde para idosos são fundamentais para garantir seus direitos e possibilitar um envelhecimento digno, promovendo a intergeracionalidade e o combate ao etarismo – preconceito contra a idade. O assistente social tem um papel crucial nesse processo, atuando na formulação e implementação de políticas e programas que promovam o protagonismo e o bem-estar dos idosos, facilitando seu engajamento social e defendendo seus direitos fundamentais para uma sociedade mais justa e inclusiva.

O preconceito contra a idade, também conhecido como ageísmo, idadeísmo ou etarismo, precisa ser combatido para permitir que os idosos possam ser protagonistas de suas vidas. O apoio familiar e comunitário é igualmente crucial para que as pessoas idosas se sintam valorizadas e integradas.

A contribuição das pessoas idosas para a sociedade vai além da esfera econômica. A transmissão de conhecimentos, valores e tradições culturais é um aspecto vital do envelhecimento produtivo. A intergeracionalidade, ou a interação entre diferentes gerações, pode ser enriquecida pela participação ativa dos idosos. Projetos comunitários, mentorias e outras formas de engajamento podem aproveitar o potencial dos idosos para beneficiar a sociedade como um todo.

Entre os desafios enfrentados pelos idosos na aposentadoria, a saúde se destaca como uma preocupação central. Com o avanço da idade, há um aumento na prevalência de doenças crônicas, que podem limitar a mobilidade e a independência. A manutenção de uma boa saúde física é essencial para garantir uma qualidade de

vida satisfatória, e isso envolve a prática regular de exercícios físicos, uma alimentação balanceada e acompanhamento médico constante. Programas de promoção da saúde voltados para a terceira idade podem desempenhar um papel importante nesse contexto, proporcionando orientação e suporte necessários para um envelhecimento ativo.

A aposentadoria também pode desencadear sentimentos de solidão e isolamento social, especialmente para aqueles que viveram uma vida socialmente ativa durante o período de trabalho. A perda de colegas e a redução das interações sociais podem afetar negativamente a saúde mental dos idosos. Incentivar a participação em atividades comunitárias, clubes de idosos e grupos de apoio pode ajudar a mitigar esses sentimentos, promovendo um senso de pertencimento e conexão social. As atividades sociais não apenas proporcionam interação, mas também estimulam a mente e ajudam a manter as habilidades cognitivas.

A aposentadoria oferece uma oportunidade única para os idosos explorarem novas atividades e interesses que, anteriormente, não podiam ser desenvolvidos devido às demandas profissionais. Muitos aposentados encontram na educação continuada uma forma de se manterem ativos intelectualmente, inscrevendo-se em cursos e workshops que variam desde línguas estrangeiras até habilidades artísticas. A aprendizagem ao longo da vida não apenas mantém o cérebro ativo, mas também pode abrir portas para novas amizades e redes de suporte.

O voluntariado emerge como outra possibilidade enriquecedora para os idosos na aposentadoria. Contribuir com o tempo e experiência para causas sociais pode proporcionar um sentido renovado de propósito e utilidade. Projetos de voluntariado permitem que os aposentados utilizem suas habilidades adquiridas ao longo da vida profissional de maneiras significativas, beneficiando tanto a comunidade quanto o próprio voluntário. A participação em atividades de voluntariado também contribui para a saúde mental e emocional, combatendo a depressão e a ansiedade que podem surgir na terceira idade.

As atividades físicas adaptadas para idosos, como yoga, pilates e caminhadas, são alternativas eficazes para a manutenção da saúde e bem-estar. Essas atividades não apenas melhoram a condição física, mas também promovem a socialização e o engajamento comunitário. A prática regular de exercícios tem demonstrado benefícios significativos na prevenção de doenças crônicas, melhoria da mobilidade e aumento da longevidade. Os programas de exercícios adaptados podem ser encontrados em

academias, centros comunitários e até mesmo em formatos online, facilitando o acesso para todos.

A expressão artística e a criatividade também encontram um terreno fértil na aposentadoria. Muitos idosos descobrem ou redescobrem talentos em áreas como pintura, escultura, música e escrita. A arte oferece um meio de expressão pessoal, permitindo que os indivíduos processem emoções e experiências de vida de maneira construtiva. Participar de grupos de arte ou workshops pode proporcionar uma sensação de realização e contribuir para a saúde emocional. A criação artística pode ser uma atividade social, proporcionando um ambiente colaborativo e de suporte mútuo.

A aposentadoria na terceira idade, embora repleta de desafios, abre um vasto leque de possibilidades que podem enriquecer a vida dos idosos. A chave para uma aposentadoria satisfatória reside na adaptação a novas realidades, exploração de interesses pessoais e manutenção de um estilo de vida ativo e engajado. As atividades físicas, sociais, educativas e artísticas desempenham papéis fundamentais na promoção de um envelhecimento saudável e pleno.

A promoção de um envelhecimento ativo é uma estratégia central para mitigar os efeitos negativos da aposentadoria. Envelhecimento ativo implica manter os idosos engajados em atividades físicas, sociais e intelectuais que contribuam para a sua saúde e bem-estar geral. Este estudo foi importante para identificar e avaliar atividades que possam ser implementadas para incentivar esse engajamento, proporcionando aos idosos oportunidades de participação significativa na sociedade. A prática regular de exercícios físicos, por exemplo, está associada à prevenção de doenças crônicas, melhoria da mobilidade e aumento da longevidade. Atividades sociais e de voluntariado também têm mostrado benefícios significativos para a saúde mental e emocional, combatendo a solidão e promovendo um senso de propósito.

Se há reconhecimentos que o envelhecimento passou a ser visto como algo positivo por várias razões, que refletem mudanças sociais, culturais, econômicas e de saúde, por que ainda nos deparamos com tantos desafios na garantia de sua proteção? Não conseguimos esgotar com esse estudo a sistematização das reflexões e dos aspectos que contribuam para a resposta a essa indagação, mas já podemos sugerir que com este estudo foi possível identificar que somente como luta política, participação social e enfrentamento ao etarismo é que conseguiremos avançar mais.

Nosso estudo conseguiu produzir várias reflexões que nos ajudam a responder à questão norteadora sobre como as pessoas idosas podem ser produtivas após a aposentadoria.

E sobre isso, acerca do debate sobre a intergeracionalidade:

Os programas intergeracionais devem ser propostos em esquema de parceria, pelas universidades, governo, organizações ou outras instituições sociais. As escolas talvez representem o espaço mais adequado para sua realização. Contudo, as organizações de trabalho, através das ações dos órgãos de recursos humanos, poderão facilitar a redução do preconceito contra os trabalhadores idosos, fomentando projetos que aproximem as gerações. Os mais velhos podem participar dos projetos de treinamento de pessoal, descrevendo uma tarefa específica, um caso significativo para a empresa, ou mesmo participar do repasse de conhecimentos ou da memória organizacional. A função social da mídia é reforçar uma imagem mais positiva do envelhecimento, e cobrar da sociedade mais atenção para aqueles que precisam de mais cuidados. (FRANÇA; SILVA; BARRETO, 2010, p. 529)

Com este trabalho avaliamos ser possível o desenvolvimento de ações que promovam o protagonismo e a produtividade da pessoa idosa aposentada na vida social, com sua contribuição direta na constituição de uma sociedade mais justa e humana. Inclusive, como assistentes sociais, nos espaços ocupacionais em que podemos ocupar, não faltará terreno para nele inscrevermos propostas efetivas de viabilização de direitos da pessoa idosa.

E temos com isso um compromisso muito importante: o trabalho nessa fase da vida tem que ter prazer, valor, não exploração. Tem que ser espontâneo, ativo e promissor, não gerador de lucro e mais valia para o sistema. Tavares (2020) nos fez pensar sobre o quanto o trabalho no capitalismo nos destrói em vez de nos emancipar. Portanto, pensemos a produtividade na terceira idade como liberdade, não como labor que somente extrai a mais valia.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

ANASTÁCIO, Francisca Amanda et al. Diálogos intergeracionais como proposta de educação para a Sustentabilidade. **Folha de Rosto**. Juazeiro do Norte, v. 8, n. 2, p. 310-321, 15 set. 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufca.edu.br/ojs/index.php/folhaderosto/article/view/472>. Acesso em: 14 de set. 2024.

ARRUDA, Camila Rabelo de Matos Silva. As políticas públicas de assistência social para a proteção do idoso. **Direito em Movimento**. Rio de Janeiro, v. 18, n. 2, p. 41-72, 26 ago. 2021. Disponível em: <https://ojs.emerj.com.br/index.php/direitoemmovimento/article/view/274>. Acesso em: 10 de ago. 2024.

BARROS JUNIOR, Evandro Monteiro; BARRETO, Erika Costa; DE ASSIS, André Peralva Barbirato. Inovação e criatividade após a aposentadoria: o direito de empreender do idoso. **Envelhecimento humano**. Campos dos Goytacases, p. 201-2013. Disponível em: <https://encontrografia.com/wp-content/uploads/2020/03/ebook-Envelhecimento-humano.pdf>. Acesso em: 10 de ago. 2024.

BATISTA, Rafaela Lopes; TEIXEIRA, Karla Maria Damiano. O cenário do mercado de trabalho para idosos e a violência sofrida. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro, v. 24, n. 6, 2021. Disponível em: <http://www.rbgg.uerj.br/arquivos/edicoes/RBGG%2024-6PORT.pdf>. Acesso em 22 de jul. De 2024.

BRASIL. Instituto nacional do seguro social – INSS. **Aposentados, pensionistas e beneficiários de auxílios do INSS começam a receber nesta segunda-feira**. Brasília: INSS, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/inss/pt-br/noticias/aposentados-e-pensionistas-comecam-a-receber-nesta-segunda-feira>. Acesso 9 out. 2024.

BRASIL. **Lei n. 10.741, de 1º de outubro de 2003**. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. Brasília: Diário Oficial da União, 3 out. 2003.

BRASIL. Ministério dos direitos humanos e da cidadania. **Plano de Ação Internacional para o Envelhecimento**. Brasília: MDH, 2018. Disponível em: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/navegue-por-temas/pessoa-idosa/acoes-e-programas-de-gestoes-anteriores/plano-de-acao-internacional-para-o-envelhecimento>. Acesso em: 9 out. 2024.

CAMPOS, Daniel Righi; MONTEIRO, Patrícia Ortiz; BRISOLA, Elisa Maria Andrade. O idoso e a prática do lazer em áreas naturais. **Interação-Revista de Ensino, Pesquisa e Extensão**. Varginha, v. 23, n. 2, p. 137-148, 31 dez. 2021. Disponível em: <https://periodicos.unis.edu.br/interacao/article/view/584/452>. Acesso em: 10 de jun. 2024.

CASTRO, Ana Paula Ribeiro de et al. Intergenerationality and Health Promotion: Reflections and Challenges in the Care of Older Adults. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro, v. 27, 2024. Disponível em: [http://www.rbgg.uerj.br/arquivos/edicoes/RBGG%20v27%20PORT\\_lotes1a6.pdf](http://www.rbgg.uerj.br/arquivos/edicoes/RBGG%20v27%20PORT_lotes1a6.pdf). Acesso em: 26 de jun. 2024.

COMODO, Camila Negreiros; PRETTE, Almir Del; PRETTE, Zilda Aparecida Pereira Del. Intergeracionalidade das habilidades sociais entre pais e filhos adolescentes. **Psicologia: teoria e pesquisa**. Brasília, v. 33, 29 ago. 2017. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/revistapt/article/view/19467/18007>. Acesso em: 16 de jun.2024.

CONTER, Bruna et al. Idosos e aposentadoria: Aspectos sociodemográficos, de qualidade de vida e de coerção associada: Idosos e Aposentadoria. **Clinical and Biomedical Research**. Porto Alegre, v. 43, n. 3, p. 251-256, 2023. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/hcpa/issue/view/4858/1348>. Acesso em 21 de jun. 2024.

COSTA, Marcela Barretto et al. Aposentadoria e depressão: perspectiva para clínica ampliada. **Revista de Salud Pública**. Bogotá, v. 25, n. 2, p. 1-8, 01 mar. 2023. Disponível em: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/view/81109/91520>.

Acesso em: 23 jul. 2024.

COSTA, Silas Dias Mendes et al. Dilemas sobre o Envelhecimento e Aposentadoria no Filme “Despedida em Grande Estilo”. **Revista de Administração Contemporânea**. Maringá, v. 26, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rac/a/3LPLgzz55tMRwgVHV95vVs/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 10 jun. 2024.

COUTRIM, Rosa Maria da Exaltação. Idosos trabalhadores: perdas e ganhos nas relações intergeracionais. **Sociedade e Estado**. Brasília, v. 21, p. 367-390, maio/ago. 2006. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/sociedade/article/view/5231/4754>. Acesso em: 3 jun. 2024.

CUNHA, Natalí Andrade da; SCORSOLINI, Fabio; MARIN, Raquel Cornélio. Intervenções psicológicas no processo de aposentadoria: revisão integrativa da literatura brasileira. **Revista Psicologia e Saúde**. Campo Grande, v. 13, n.1, p. 3-18, 2021. Disponível em: <file:///C:/Users/silva/Downloads/Intervencoespsicologicas.pdf>. Acesso em: 15 de mai. 2024.

ESCORSIM, Silvana Maria. O envelhecimento no Brasil: aspectos sociais, políticos e demográficos em análise. **Serviço Social & Sociedade**. São Paulo, n.142, p. 427-446, set.-dez., 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sssoc/a/KwjLV5fqvw6tWsfWVvczMn/?format=pdf>. Acesso em 06 de nov. 2024.

FARIAS, Neméia et al. Aspectos cognitivos da pessoa idosa na aposentadoria: uma revisão sistemática. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**. Curitiba, v. 13, n.2, p. 1-10, 12 fev. 2021. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/5957/4043>. Acesso em 13 de mai. 2024.

FERREIRA, Olívia Galvão Lucena et al. Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. **Texto & Contexto-Enfermagem**. Florianópolis, v. 21, p.

513-518, jul./set. 2012. Disponível em: <https://www.index-f.com/textocontexto/2012/r21-513.php>. Acesso em: 8 de ago. 2024.

FRANÇA, Lucia Helena de Freitas Pinho; SILVA, Alcina Maria Testa Braz da; BARRETO, Márcia Simão Linhares. Programas intergeracionais: quão relevantes eles podem ser para a sociedade brasileira?. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro, v. 13, n.3, p. 519-531, set.-dez. 2010. Disponível em: <http://www.rbgg.uerj.br/arquivos/edicoes/RBGG%2013-3.pdf>. Acesso em: 7 de jul. 2024.

GIDDENS, Anthony. **Modernidade e Identidade**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2002.

HERDY, Janes Santos. Envelhecimento: aposentadoria e velhice—fases da vida. **GIGAPP Estudos Working Papers**. Madrid, v. 7, n. 150-165, p. 242-260, 2 abr. 2020. Disponível em: <https://www.gigapp.org/ewp/index.php/GIGAPP-EWP/article/view/184/199>. Acesso em: 4 de jun. 2024.

LUZ, Márcia Maria Carvalho; AMATUZZI, Mauro Martins. Vivências de felicidade de pessoas idosas. **Estudos de Psicologia**. Campinas, v. 25, n. 2, p. 303-307, 30 jun. 2008. Disponível em: <https://periodicos.puc-campinas.edu.br/estpsi/article/view/6997/4572>. Acesso em: 17 de ago. 2024.

MARCELINO, Evanilza Maria et al. Associação de fatores de risco nos transtornos mentais comuns em idosos: uma revisão integrativa. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 4, p. 22270-22283, 30 abr. 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/9367/7911>. Acesso em 2 jun. 2024.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos da Metodologia Científica**. São Paulo: Editora Atlas, 2003.

MEDEIROS, Márcia Maria et al. Percepções sobre envelhecimento humano e qualidade de vida através do discurso de alunos idosos de uma universidade aberta para a melhor idade. **Revista Conexão UEPG**. Ponta grossa, v. 16, n. 1, p. 1-10, 24

jun. 2020. Disponível em:

<https://revistas.uepg.br/index.php/conexao/article/view/15054/209209213393>.

Acesso em 5 ago. 2024.

MELIK, James; Ritson, Alex. Na Alemanha, sistema de previdência criado por Bismarck é ameaçado. **BCC news Brasil**, 15 set. 2010. Disponível em:

[https://www.bbc.com/portuguese/noticias/2010/09/100915\\_eleicoes\\_aposenta\\_alemanha\\_ji#:~:text=O%20chanceler%20da%20Alemanha%20Otto,idade%20para%20aposentadoria%20para%2065](https://www.bbc.com/portuguese/noticias/2010/09/100915_eleicoes_aposenta_alemanha_ji#:~:text=O%20chanceler%20da%20Alemanha%20Otto,idade%20para%20aposentadoria%20para%2065). Acesso em: 19 de ago. 2024.

MENGALLI, Débora Machado; HOEGEN, Carlos. A subjetividade do “ser” idoso. **Monumenta-Revista Científica Multidisciplinar**. Paraíso do Norte, v. 4, n. 1, p. 78-83, 28 dez. 2022. Disponível em:

<https://revistaunibf.emnuvens.com.br/monumenta/article/view/121/65>. Acesso em: 29 jun. 2024.

MOCELIN, Guilherme et al. Profissionais de saúde idosos: quais fatores fomentam e levam esse público a permanecer em atuação laboral após a aposentadoria?.

**Research, Society and Development**. Vargem Grande Paulista, v. 10, n. 16, 4 dez.

2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/23021/20646>.

Acesso em: 28 de jul. 2024.

NEVES, Bruna Borba; CONTER, Bruna da Silva; GOLDIM, José Roberto. Idosos e aposentadoria: aspectos sociodemográficos, de qualidade de vida e de coerção associada. **Clinical & Biomedical Research**, v. 43, n. 3, p. 251-256, 29 de nov. 2023.

Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/hcpa/issue/view/4858/1348>. Acesso em: 6 de ago. 2024.

NISHIDA, Fabio Hideki et al. Impactos da aposentadoria rural sobre o abandono escolar no Brasil. **Revista de Economia e Sociologia Rural**, v. 60, p. 1-20, 2022.

Disponível em: [https://revistasober.org/article/10.1590/1806-](https://revistasober.org/article/10.1590/1806-9479.2021.251012/pdf/resr-60-Especial-e251012.pdf)

[9479.2021.251012/pdf/resr-60-Especial-e251012.pdf](https://revistasober.org/article/10.1590/1806-9479.2021.251012/pdf/resr-60-Especial-e251012.pdf). Acesso em: 17 de jun. 2024.

OLIVEIRA, Alessandra Souza et al. Representações sociais sobre o autocuidadonas

fases da vida do idoso cuidador. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 24, n. 2, p. 367-382, 21 jul. 2021. Disponível em:

<https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/49008/40133>. Acesso em: 19 de ago. 2024.

OLIVEIRA, Luana Cristina; MARQUES, Natiele Marques. O impacto da aposentadoria no idoso. In: **X Mostra Integrada de Iniciação Científica**. Artigo científico. Osório: Conferências UNICNEC, 2020. Disponível em:

<http://sys2.facos.edu.br/ocs/index.php/mostracientifica/XMIIC>. Acesso em 13 de mai. 2024.

PAULA, Marcos Ferreira de. Os idosos do nosso tempo e a impossibilidade da sabedoria no capitalismo atual. **Serviço Social & Sociedade**. São Paulo, n. 126, p. 262-280, mai.-ago. 2016. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/ssoc/a/KpPCVCRHWMZYRRpR3f76bVq/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 18 de mai. 2024.

PEREIRA, A. C. E. S.; SOUZA, J. O. Envelhecimento humano: uma análise sobre as possibilidades de ressignificação frente à aposentadoria. In: **Congresso de Ensino Pesquisa e Extensão-CONPE**. Artigo científico. Campos dos Goytacazes: Essentia editora, 27 mar. 2023. Disponível em:

<https://editoraessentia.iff.edu.br/index.php/conepe/article/view/23271>. Acesso em: 1 set. 2024.

PIVETTA, Marcos; ZORZETTO, Ricardo. Os mecanismos do Envelhecimento.

**Revista pesquisa FAPESP**. São Paulo, ed. 254, abr. 2017. Disponível em:

<https://revistapesquisa.fapesp.br/os-mecanismos-do-envelhecimento/>. Acesso em: 03 nov. 2024.

POLTRONIERI, Cristiane de Fátima et al. Os desafios da construção da intergeracionalidade no tempo do capital. **Rev. Kairós**. São Paulo, v. 18, n. 4, p. 289-30930, dez. 2015. Disponível em:

<https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/29407>. Acesso em: 20 de mai. 2024.

PORTO, Marlos Oliveira Magalhães. Aposentadoria compulsória e a dignidade do idoso: repercussões e alternativas para a sua harmonização. **Revista Jurídica da Seção Judiciária de Pernambuco**. Recife, n. 13, v. 2, p. 205-238, 2021. Disponível em: <https://revista.jfpe.jus.br/index.php/RJSJPE/article/view/247/230> . Acesso em: 16 jun. 2024.

RABINOVICH, Elaine Pedreira; PAIM, Mauricio Parada. A velhice por velhos baianos à luz do conceito junguiano de Senex/Puer: vida cotidiana, amizades e aposentadoria. **Revista Kairós-Gerontologia**. São Paulo, v. 23, n. 1, p. 515-529, 29 mar. 2020. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/51693/33748>. Acesso em: 21 ago. 2024.

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**. Palmas, v. 6, p. 1-21, 28 out. 2021. Disponível em: <https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/encena/article/view/11730/19217>. Acesso em: 11 mai. 2024.

RIBEIRO, João Henrique; GIUSTI, Barbara Bartuciotti; CIOSAK, Suely Itsuko. Como estão as condições socioeconômicas, de saúde e de trabalho de idosos trabalhadores e aposentados?. **Saúde Coletiva**. Barueri, v. 11, n. 68, p. 7243-7256, 13 out. 2021. Disponível em: <https://revistasaudecoletiva.com.br/index.php/saudecoletiva/article/view/1428>. Acesso em: 29 ago. 2024.

SANTOS, Milena da Silva; NASCIMENTO, Michelli barbosa do. O envelhecimento populacional na sociedade capitalista: entre o social e o econômico. **Temporalis**. Brasília (DF), ano 20, n. 39, p. 163-176, jan.-jun. 2020. Disponível em: [file:///C:/Users/silva/Downloads/ekeys,+13+ART+27202+O+ENVELHECIMENTO+PP+OPULACIONA+NA+SOCIEDADE+CAPITALISTA...+\(p.+163-176\).pdf](file:///C:/Users/silva/Downloads/ekeys,+13+ART+27202+O+ENVELHECIMENTO+PP+OPULACIONA+NA+SOCIEDADE+CAPITALISTA...+(p.+163-176).pdf). Acesso em: 06 de nov. 2024.

SCHNEIDER, Rodolfo Herberto; IRIGARAY, Tatiana Quarti. O envelhecimento na

atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. **Estudos de psicologia**. Campinas, v.25, n.4, p. 585-593, out. – dez. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/LTdtHbLvZPLZk8MtMNmZyb/?lang=pt>. Acesso em: 06 de nov. 2024.

SILVA, Amanda Suellen et al. Funcionalidade de idosos ativos no centro de convivência da terceira idade em Teresina. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**. Teresina, v. 26, n. 1, p. 101-115, 11 nov. 2021. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/85601/65114>. Acesso em 21 de jul. 2024.

SILVA, Edivan Gonçalves da; EULÁLIO, Maria do Carmo. Resiliência para uma velhice bem-sucedida: mecanismos sociais e recursos pessoais de proteção. **Psicologia: Ciência e Profissão**. Brasília, v. 42, p. 1-16, 2022. Disponível em: [https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/04/1360645/resiliencia-para-uma-velhice-bem-sucedida-mecanismos-sociais-e\\_r67J35m.pdf](https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/04/1360645/resiliencia-para-uma-velhice-bem-sucedida-mecanismos-sociais-e_r67J35m.pdf). Acesso em: 31 jul. 2024.

SILVA, Leda Maria Messias da; TAKESHITA, Leticia Mayumi Almeida. A condição do trabalhador idoso aposentado diante da (ir) retributividade da previdência social e o impacto aos direitos da personalidade. **Revista de Direitos Sociais, Seguridade e Previdência Social**. Florianópolis, v. 7, n. 1, p. 42-58, jan-jul. 2021. Disponível em: <https://www.indexlaw.org/index.php/revistadssps/article/view/7658/pdf>. Acesso em 5 set. 2024.

SILVA, Luna Rodrigues Freitas. Da velhice à terceira idade: o percurso histórico das identidades atreladas ao processo de envelhecimento. **História, ciência, saúde-manguinhos**. Rio de Janeiro, v.15, n.1, p. 155-168, jan-mar.2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/hcsm/a/kM6LLdqGLtgqpggJT5hQRCy/?lang=pt>. Acesso em: 06 de nov. 2024.

SILVA, Vania Eugênia da; TEIXEIRA, Karla Maria Damiano; CIRINO, Jader Fernandes. Idoso e condições de vida: análise da pesquisa de orçamento familiar de Viçosa (MG), 2019-2020. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. Viçosa, v. 24, n. 4, 2021. Disponível em:

<http://www.rbgg.uerj.br/arquivos/edicoes/RBGG%2024-4PORT.pdf>. Acesso em 8 de jun. 2024.

SIMONATO, Danitielle Cineli; BERGAMASCO, Sonia Maria Pessoa Pereira. Os efeitos da previdência rural para idosos e idosas de assentamentos de reforma agrária do Pontal do Paranapanema, São Paulo. **Perspectivas em Diálogo: Revista de Educação e Sociedade**. Naviraí, v. 8, n. 18, p. 293-213, 15 dez. 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufms.br/index.php/persdia/article/view/14365/9964>. Acesso em: de 31 mai. 2024.

SOUZA, J. O.; ROSA, J. S. O idoso como provedor: uma análise da atual situação financeira das famílias sustentadas pela pessoa idosa. In: **Congresso de Ensino Pesquisa e Extensão-CONPEPE**. Artigo científico. Campos dos Goytacazes: Essentia editora, 27 mar. 2023. Disponível em: <file:///C:/Users/silva/Downloads/o-idoso-como-provedor-uma-analise-da-atual-situacao-financieira-das-familias-sustentadas-pela-pessoa-idosa.pdf>. Acesso em: 1 set. 2024.

SOUZA, Laudiane Barros Correia de et al. Fatores de postergação da aposentadoria de idosos: revisão integrativa da literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro, v. 25, n. 10, p. 3889-3900, out. 2020. Disponível em: <https://cienciaesaudecoletiva.com.br/edicoes/invisibilidade-social-economica-racial-sexual-etaria-e-em-saude/212>. Acesso em: 11 de jul. 2024.

SOUZA, Maria de Fátima Santana et al. Envelhecimento: interrelação do idoso com a família e a sociedade. **Research, Society and Development**. Vargem Grande Paulista, v. 10, n. 1, p. 1-9, 4 dez. 2021. Disponível em: <file:///C:/Users/silva/Downloads/11534-Article-152572-1-10-20210102.pdf>. Acesso em: 17 de ago. 2024.

SOUZA, Rosangela Ferreira de; MATIAS, Hernani Aparecido; BRÊTAS, Ana Cristina Passarella. Reflexões sobre envelhecimento e trabalho. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, n. 6, p. 2835-2843, out. 2010. Disponível em: <https://www.cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/reflexoes-sobre-envelhecimento-e-trabalho/1968?id=1968>. Acesso em: 13 jun. 2024.

TAVARES, Maria Augusta. Envelhecimento e trabalho na sociedade capitalista. **Revista Katálysis**, Florianópolis, v. 23, n. 1, p. 143-151, 13 fev. 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/katalysis/article/view/1982-02592020v23n1p143/42518>. Acesso em: 16 de ago. 2024.

TEIXEIRA, Rafael Moregola; DE ANDRADE, Vânia Lúcia Pereira. O idoso na busca por um lugar no mercado de trabalho. **Cadernos de Psicologia**. Juiz de fora, v. 1, n. 2, p. 515-535, ago./dez. 2019. Disponível em: <https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/viewFile/2506/1639>. Acesso em: 31 jul. 2024.

TOMÉ, Adriana Manrique; FORMIGA, Nilton Soares. Representações sociais sobre aposentadoria em produtores rurais idosos de Diamantino–MT. **RECIMA 21**. Jundiá, v. 2, n. 6, p. 1-16, 22 de jul. 2021. Disponível em: <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/493/421>. Acesso em: 25 de mai. 2024.

VIEIRA, Kelmara Mendes; MATHEIS, Taiane Keila; ROSENBLUM, Tamara Otilia Amaral. Preparação financeira para aposentadoria: análise multidimensional da percepção dos brasileiros. **Revista Contabilidade & Finanças**, v. 34, n. 91, 2 jun. 2023. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rcf/article/view/212685/194705>. Acesso em: 13 de ago. 2024.

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília: Organização pan-americana da saúde, 2005. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento\\_ativo.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf). Acesso em 05 jul. 2024.