

O RETORNO AO TRABALHO DE IDOSOS APÓS A APOSENTADORIA COMO UMA ESTRATÉGIA DE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO

Guilherme Queiroz da Silva¹
Crislane Martins da Silva²
Erika Priscilla de Freitas Hounsell³
Júlio César Pinto de Souza⁴

RESUMO: O envelhecimento populacional tem ampliado discussões sobre aposentadoria, trabalho e saúde mental de pessoas idosas. Embora tradicionalmente associada ao encerramento da vida produtiva, a aposentadoria pode representar liberdade e reorganização da rotina, mas também perda de vínculos sociais, identidade profissional e sentimento de utilidade. Este artigo teve como objetivo analisar como o retorno ao trabalho após a aposentadoria se relaciona com a saúde mental e o bem-estar psicológico de pessoas idosas. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa, realizada a partir da análise de estudos sobre envelhecimento, aposentadoria, saúde mental e trabalho. Foram inicialmente identificados 15 materiais, dos quais 5 foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão, resultando em 10 estudos analisados. Os resultados indicam que o retorno ao trabalho pode favorecer autonomia, pertencimento, reconhecimento social e manutenção de vínculos, especialmente quando ocorre em condições adequadas e por escolha da pessoa idosa. Entretanto, preconceito etário, precarização e sobrecarga podem comprometer a saúde mental. Conclui-se que o retorno ao trabalho pode contribuir para o bem-estar psicológico quando associado a condições laborais saudáveis e valorização da experiência da pessoa idosa.

Palavras-chave: Pessoas idosas. Aposentadoria. Retorno ao trabalho.

ABSTRACT: Population aging has intensified discussions about retirement, work, and the mental health of older adults. Although retirement has traditionally been associated with the end of productive life, it may represent freedom and the reorganization of daily routines, but also the loss of social bonds, professional identity, and feelings of usefulness. This article aimed to analyze how returning to work after retirement is related to the mental health and psychological well-being of older adults. This study is an integrative literature review with a qualitative approach, based on the analysis of studies on aging, retirement, mental health, and work. Initially, 15 materials were identified, of which 5 were excluded for not meeting the inclusion criteria, resulting in 10 studies analyzed. The findings indicate that returning to work may promote autonomy, belonging, social recognition, and maintenance of social bonds, especially when it occurs under appropriate conditions and by the older adult's own choice. However, ageism, precarious working conditions, and overload may negatively affect mental health. It is concluded that returning to work may contribute to psychological well-being when associated with healthy working conditions and the appreciation of older adults' experience.

Keywords: Older adults. Retirement. Return to work.

¹Discente do curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade Metropolitana de Manaus (Fametro).

²Discente do curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade Metropolitana de Manaus (Fametro).

³Professora do Curso de Psicologia da Faculdade Metropolitana de Manaus (Fametro). Doutoranda em Psicologia pela Universidade Federal do Amazonas (UFAM); Mestra em Psicologia pela Universidade Federal do Amazonas (UFAM); Pós-Graduada em Psicologia Clínica da Infância e da Adolescência pela ESBAM. Graduada em Psicologia pelo Centro Universitário do Norte.

⁴Professor do Curso de Psicologia da Faculdade Metropolitana de Manaus (Fametro). Mestre em Psicologia pela Universidade Federal do Amazonas (UFAM) e Doutorando em Psicologia pela UFAM. Especialista em Psicologia do Esporte, Dependência Química e Psicoterapia e Psicopatologia de Adolescentes. Graduado em Psicologia pela Universidade Federal do Amazonas (UFAM).

I. INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial que se intensificou nas últimas décadas e tem produzido transformações nas formas de organização social, familiar, econômica e laboral. A ampliação da expectativa de vida e o crescimento da população idosa indicam a necessidade de compreender a velhice para além de uma perspectiva restrita à dependência, à improdutividade ou ao afastamento da vida social. A Organização Mundial da Saúde (2021) destaca a importância de enfrentar o idadismo e promover condições de participação e saúde ao longo do envelhecimento. No Brasil, os dados demográficos recentes evidenciam o crescimento expressivo da população idosa, ampliando a necessidade de políticas públicas, práticas profissionais e estudos científicos voltados à promoção da saúde, da autonomia, da participação social e do envelhecimento ativo (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2023).

A velhice deve ser compreendida como etapa do desenvolvimento humano marcada por transformações biológicas, psicológicas, sociais e culturais. Essas mudanças não ocorrem de modo homogêneo, pois dependem da história de vida, das condições socioeconômicas, dos vínculos familiares, da trajetória profissional e do acesso a recursos de saúde, renda, educação e participação social. Assim, envelhecer não significa necessariamente adoecer ou retirar-se da vida produtiva, mas vivenciar uma fase que pode envolver perdas, adaptações, reconstruções e novos projetos (Organização Mundial da Saúde, 2021).

Entre as experiências mais significativas vivenciadas nesse período, a aposentadoria ocupa lugar central. Historicamente, ela foi associada ao descanso após anos de trabalho e à conclusão da trajetória profissional. No entanto, na contemporaneidade, a aposentadoria assume diferentes sentidos. Para algumas pessoas, representa liberdade, reorganização da rotina, tempo para a família, lazer e autocuidado. Para outras, pode ser vivida como ruptura brusca com a identidade profissional, com os vínculos sociais e com a sensação de utilidade construída ao longo da vida laboral (Lorensetti e More, 2022).

Sob a ótica da Psicologia do Trabalho, o emprego atua como um dos principais eixos de sustentação do sujeito na cultura, oferecendo não apenas subsistência, mas um lugar simbólico de reconhecimento. A transição para a aposentadoria pode gerar impactos subjetivos relevantes, especialmente quando o trabalho ocupava posição central na construção da identidade. O trabalho organiza a rotina, estrutura vínculos, produz reconhecimento social e oferece ao sujeito um lugar simbólico na sociedade. Quando esse lugar é interrompido, podem

emergir sentimentos de vazio, desorientação, perda de status, isolamento social, baixa autoestima e sofrimento psíquico. Desse modo, a aposentadoria não deve ser analisada apenas como evento previdenciário, mas como fenômeno psicossocial (Gomes, 2023).

Nesse cenário, o retorno ao trabalho após a aposentadoria tem se tornado uma realidade cada vez mais presente. Pessoas idosas podem retornar ao mercado laboral por necessidade financeira, desejo de manter vínculos sociais, busca por autonomia, vontade de continuar aprendendo, necessidade de preservar a identidade profissional ou interesse em permanecer socialmente ativas. Esse retorno pode ocorrer em atividades formais, informais, autônomas, voluntárias ou em ocupações com menor carga horária (Sousa, 2026).

A relação entre aposentadoria, retorno ao trabalho e bem-estar psicológico é complexa. Por um lado, o trabalho pode favorecer sentimentos de utilidade, pertencimento, reconhecimento social, continuidade de projetos pessoais e manutenção da autonomia. Por outro, também pode revelar desigualdades, inseguranças e desafios associados ao preconceito etário, à adaptação tecnológica, à sobrecarga física e emocional, à precarização laboral e à desvalorização da experiência da pessoa idosa (Carlos e Leite, 2025).

No campo da Psicologia, a temática é relevante por envolver dimensões da identidade, da autoestima, da saúde mental, da adaptação psicossocial e da qualidade de vida. A permanência ou o retorno ao trabalho pode representar estratégia de enfrentamento diante das perdas associadas à aposentadoria, mas também pode gerar sofrimento quando ocorre por imposição econômica ou em ambientes laborais pouco acolhedores. Portanto, não se trata de defender o trabalho como solução universal para a velhice, mas de compreender em quais condições ele pode contribuir positivamente para a vida da pessoa idosa (Oliveira e Coelho, 2021).

Diante desse contexto, este artigo parte da seguinte questão norteadora: de que maneira o retorno ao trabalho após a aposentadoria se relaciona ao bem-estar psicológico e à saúde mental de pessoas idosas? O objetivo geral é analisar como o retorno ao trabalho após a aposentadoria se relaciona com o bem-estar psicológico e a saúde mental de pessoas idosas. Como objetivos específicos, busca-se: identificar os principais benefícios psicológicos associados ao retorno ao trabalho após a aposentadoria; descrever desafios enfrentados por pessoas idosas no processo de reinserção ou permanência laboral; e discutir estratégias que favorecem adaptação, reconhecimento e bem-estar no ambiente de trabalho.

A relevância deste estudo justifica-se pela necessidade de ampliar a compreensão sobre o envelhecimento ativo e sobre as formas de participação social da pessoa idosa. Além disso, a discussão contribui para a Psicologia ao oferecer subsídios para práticas clínicas, organizacionais, comunitárias e de promoção da saúde, especialmente em contextos que envolvem aposentadoria, reorganização de papéis sociais e reinserção no trabalho.

2. MÉTODOS

Este estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa, voltada à análise da relação entre retorno ao trabalho após a aposentadoria, bem-estar psicológico e saúde mental de pessoas idosas. A revisão integrativa permite reunir, organizar e discutir produções científicas relacionadas a determinado tema, possibilitando uma compreensão ampla do conhecimento disponível e a identificação de convergências, lacunas e desafios presentes na literatura. (Hassunama, 2024)

Para a seleção do corpus, foram consultadas as bases de dados eletrônicas SciELO (Scientific Electronic Library Online), PePSIC (Periódicos Eletrônicos em Psicologia) e o Google Acadêmico. A pesquisa teve caráter exploratório e descritivo, pois buscou compreender um fenômeno contemporâneo marcado por múltiplas interpretações: a reinserção ou permanência laboral de pessoas idosas aposentadas ou em processo de aposentadoria. A estratégia de busca utilizou os descritores em saúde (DeCS) e palavras-chave combinadas por meio do operador booleano AND: "Pessoas Idosas" AND "Aposentadoria" AND "Retorno ao Trabalho" AND "Saúde Mental".

A pesquisa teve caráter exploratório e descritivo, pois buscou compreender um fenômeno contemporâneo marcado por múltiplas interpretações: a reinserção ou permanência laboral de pessoas idosas aposentadas ou em processo de aposentadoria. A abordagem qualitativa foi adotada por permitir a análise de significados, experiências, fatores psicossociais e interpretações relacionadas ao trabalho, à aposentadoria e à saúde mental.

Foram considerados estudos e documentos científicos relacionados aos seguintes temas: envelhecimento, aposentadoria, retorno ao trabalho, saúde mental, bem-estar psicológico, qualidade de vida, dignidade, mercado de trabalho e envelhecimento ativo. Foram priorizadas publicações entre 2020 e 2026, em português, admitindo-se estudo anterior quando considerado diretamente relevante para fundamentação teórica do tema. Ao todo, foram inicialmente identificados quinze materiais potencialmente relevantes. Após a aplicação dos critérios de

inclusão e exclusão, cinco estudos foram excluídos por não apresentarem aderência ao tema ou por possuírem foco predominantemente jurídico ou econômico sem articulação psicossocial, resultando em dez estudos incluídos na análise final.

Como critérios de inclusão, foram selecionados materiais que abordassem pessoas idosas, aposentadoria, trabalho, retorno ao trabalho, saúde mental, bem-estar, sofrimento psíquico, permanência laboral ou mercado de trabalho. Também foram considerados estudos de revisão, pesquisas qualitativas, pesquisas quantitativas, dissertações, monografias e artigos científicos, desde que apresentassem relação direta com o problema investigado.

Foram excluídos materiais sem relação com idosos, aposentadoria, trabalho ou saúde mental; textos cujo foco fosse exclusivamente econômico, jurídico ou previdenciário sem articulação com aspectos psicossociais; estudos duplicados; e produções sem contribuição direta para os objetivos do artigo. Ao todo, foram inicialmente avaliados quinze materiais. Após a triagem por título, resumo, tema central e aderência aos objetivos, dez estudos compuseram o núcleo principal da análise.

A análise dos materiais foi realizada de forma interpretativa e temática. Inicialmente, procedeu-se à leitura exploratória dos títulos, resumos e palavras-chave. Em seguida, os textos considerados mais pertinentes foram analisados em maior profundidade, observando-se objetivo, método, principais resultados e contribuição para o presente artigo. A partir desse processo, os achados foram organizados em quatro categorias: a) aposentadoria, saúde mental e bem-estar; b) significados da aposentadoria, trabalho, identidade e enlutamento; c) retorno ao trabalho, adaptação e barreiras laborais; d) envelhecimento, dignidade e mercado de trabalho.

Por se tratar de estudo de revisão bibliográfica, sem coleta direta de dados com seres humanos, não houve necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa. Ainda assim, foram observados princípios de integridade acadêmica, com reconhecimento das fontes consultadas, cuidado na paráfrase e atenção à coerência entre citações e referências.

3. RESULTADOS

A análise dos estudos selecionados permitiu compreender que a aposentadoria e o retorno ao trabalho são fenômenos psicossociais complexos. Os materiais analisados apontam que a aposentadoria pode ser vivida tanto como conquista e liberdade quanto como perda simbólica, desorganização da rotina e ruptura de vínculos. Do mesmo modo, o retorno ao

trabalho pode favorecer bem-estar psicológico quando associado à autonomia, ao reconhecimento e à manutenção de vínculos, mas pode produzir sofrimento quando motivado exclusivamente por necessidade financeira ou realizado em ambientes discriminatórios e precarizados. A Tabela 1 apresenta a caracterização dos principais estudos selecionados para esta revisão.

Tabela 1 — Síntese dos estudos selecionados para a revisão integrativa

Autor/Ano	Tipo de estudo	Objetivo/tema central	Principais contribuições para este artigo	Categoria de análise
Silva, Turra e Chariglione (2018)	Revisão sistemática da literatura	Analisar estudos sobre envelhecimento, aposentadoria e depressão.	Contribui para compreender que a aposentadoria pode envolver mudanças subjetivas importantes, mas não deve ser considerada isoladamente como causa direta de depressão em idosos.	Aposentadoria e saúde mental
Loresetti e More (2022)	Revisão integrativa da literatura	Discutir aposentadoria e retorno ao trabalho na literatura brasileira.	Oferece base direta para compreender motivações, sentidos e condições envolvidas no retorno ao trabalho após a aposentadoria.	Aposentadoria e retorno ao trabalho
Oliveira e Coelho (2021)	Estudo quantitativo com Propensity Score Matching	Analisar os efeitos das aposentadorias por idade e por tempo de contribuição sobre saúde e bem-estar no Brasil.	Aponta que os efeitos da aposentadoria sobre saúde e bem-estar tendem a ser benéficos, embora heterogêneos entre homens e mulheres e entre zonas rural e urbana.	Saúde, bem-estar e sintomas depressivos
Amorim, Oliveira e Vasconcelos (2024)	Revisão de escopo	Mapear e analisar estudos empíricos sobre os significados da aposentadoria.	Apresenta a aposentadoria como fenômeno multidimensional, envolvendo busca de significado, novos horizontes, contribuição social, tempo para relaxar e aquisição de direitos.	Significados da aposentadoria
Silva (2026)	Estudo qualitativo, exploratório e descritivo	Investigar a percepção de idosos sobre a relação entre aposentadoria e saúde mental.	Mostra que a aposentadoria pode ser percebida de forma ambígua, como período de liberdade, ócio e necessidade de ocupação para manutenção da saúde mental.	Percepção dos idosos sobre aposentadoria
Gomes (2023)	Pesquisa qualitativa em Psicologia	Compreender processos de enlutamento relacionados à aposentadoria.	Contribui para analisar a aposentadoria como perda simbólica, associada à centralidade do trabalho, identidade, sofrimento e reconstrução de sentidos.	Identidade, luto e sofrimento psíquico
Feijó (2022)	Estudo de caso qualitativo	Analisar percepções de atores envolvidos no retorno ao trabalho após cessação da aposentadoria por invalidez.	Evidencia a complexidade do retorno ao trabalho, destacando planejamento, comunicação, apoio institucional e adaptação individualizada.	Retorno ao trabalho e adaptação
Silva (2023)	Revisão sistemática	Identificar barreiras para o retorno ao trabalho após afastamento por DORT.	Ajuda a discutir barreiras emocionais, organizacionais e ambientais no retorno ao trabalho, como medo, insegurança, falta de programas de retorno e atitudes negativas no ambiente laboral.	Barreiras à reinserção laboral
Sousa (2026)	Pesquisa qualitativa, documental e de campo	Analisar determinantes, condições e impactos da permanência de trabalhadores envelhecidos no trabalho.	Contribui para discutir permanência no trabalho, preconceito etário, motivações financeiras, desvalorização da experiência e condições laborais de pessoas idosas.	Envelhecimento no trabalho
Carlos e Leite (2025)	Pesquisa bibliográfica	Analisar impactos da reforma previdenciária nos direitos fundamentais e na dignidade do trabalhador idoso.	Contribui para contextualizar permanência ou retorno ao trabalho por necessidade financeira, vulnerabilidade social e mudanças previdenciárias.	Contexto social, previdenciário e econômico

Fonte: SILVA GQ, et al., 2026

4. DISCUSSÃO

Os estudos analisados indicam que a aposentadoria não pode ser compreendida de forma única ou linear. Ela pode representar descanso, liberdade e possibilidade de reorganização da vida cotidiana, mas também pode ser vivida como ruptura, perda de identidade e redução da participação social. Essa ambivalência aparece especialmente nos estudos que abordam a percepção de idosos sobre aposentadoria e saúde mental. Esta ambivalência reflete a centralidade do trabalho na subjetividade contemporânea; para muitos, o emprego não é apenas uma fonte de renda, mas o eixo organizador da identidade social e do sentido de utilidade.

4.1. Aposentadoria, saúde mental e bem-estar psicológico

Silva, Turra e Chariglione (2018), ao discutirem aposentadoria, idosos e depressão, apontam que a aposentadoria não deve ser tratada isoladamente como causa direta de adoecimento mental. A experiência de se aposentar depende de fatores como trajetória laboral, condições econômicas, vínculos sociais, saúde física, planejamento prévio e significado atribuído ao trabalho. Nesse sentido, o retorno ao trabalho, conforme discutido por Silva (2026), surge como uma tentativa de restaurar o equilíbrio psíquico abalado pelo ócio forçado ou pela perda de status.

Na mesma direção, Silva (2026) evidencia que a aposentadoria pode ser percebida pelos idosos de modo ambíguo. Para alguns sujeitos, ela representa liberdade e tempo disponível; para outros, pode ser associada ao ócio, à redução de atividades e à necessidade de manter-se ocupado para preservar a saúde mental. Essa percepção é relevante para compreender por que algumas pessoas idosas buscam retornar ao trabalho ou permanecer em atividades produtivas após a aposentadoria.

Oliveira e Coelho (2021) contribuem para essa discussão ao analisarem os efeitos das aposentadorias por idade e por tempo de contribuição sobre saúde e bem-estar no Brasil. Os autores identificaram resultados benéficos, ainda que heterogêneos, envolvendo autoavaliação de saúde e redução de sintomas depressivos em determinados grupos, o que reforça que os efeitos da aposentadoria dependem de variáveis como gênero, território, tipo de aposentadoria e condições sociais. Amorim, Oliveira e Vasconcelos (2024), por sua vez, demonstram que a aposentadoria possui múltiplos significados, podendo envolver descanso, aquisição de direitos, busca por sentido, novas possibilidades e formas próprias de contribuição social. A interlocução entre os achados de Oliveira e Coelho (2021) e Amorim, Oliveira e Vasconcelos (2024) revela

que, embora a aposentadoria possa ser benéfica para a saúde física, o seu impacto no bem-estar psicológico é heterogêneo e depende da manutenção de um propósito social. O retorno ao trabalho não deve ser analisado apenas como escolha individual, mas como fenômeno atravessado por condições sociais, econômicas e organizacionais.

No entanto, os resultados também apontam que esses efeitos positivos não são automáticos. Quando a aposentadoria ocorre sem planejamento, com insegurança financeira, perda de vínculos ou falta de reconhecimento social, pode gerar sofrimento psíquico. Por isso, a análise da aposentadoria deve considerar tanto aspectos objetivos, como renda e condições de saúde, quanto aspectos subjetivos, como identidade, pertencimento e sentido de vida.

Além disso, o envelhecimento ativo, defendido pela Organização Mundial da Saúde, reforça a importância da participação social, da autonomia e da manutenção de vínculos significativos ao longo da velhice. Nesse contexto, o trabalho pode representar mais do que fonte de renda, funcionando também como espaço de interação social, reconhecimento e construção de propósito. A continuidade de atividades produtivas, quando realizada em condições adequadas e respeitando os limites da pessoa idosa, pode contribuir para preservação da autoestima, da cognição e da sensação de pertencimento social.

Por outro lado, a ausência de atividades significativas após a aposentadoria pode favorecer sentimentos de inutilidade, isolamento e desorganização da rotina. Isso não significa que o trabalho seja obrigatório para o envelhecimento saudável, mas evidencia que a manutenção de projetos, vínculos e participação social exerce papel importante na saúde mental de pessoas idosas. Dessa forma, o retorno ao trabalho pode ser compreendido como uma das possibilidades de reorganização subjetiva e social após a aposentadoria.

4.2. Trabalho, identidade e enlutamento na aposentadoria

O trabalho ocupa lugar central na constituição da identidade de muitos sujeitos. Ao longo da vida adulta, ele organiza horários, relações, responsabilidades, status social e reconhecimento. Quando a aposentadoria interrompe essa referência, a pessoa pode vivenciar sentimentos semelhantes a uma perda simbólica.

Lorensetti e More (2022) contribuem para essa discussão ao tratar a aposentadoria e o retorno ao trabalho como fenômenos atravessados por sentidos subjetivos, condições sociais e reorganização da vida cotidiana. Gomes (2023), em estudo na área da Psicologia, analisa a aposentadoria a partir da noção de enlutamento. A autora aponta que a aposentadoria pode

representar rompimento de vínculos, perda de rotina e questionamento do propósito de vida. Essa perspectiva é importante porque permite compreender que a aposentadoria não envolve apenas deixar de trabalhar, mas também elaborar a perda de um papel social construído ao longo da trajetória laboral.

A noção de luto simbólico ajuda a compreender por que algumas pessoas aposentadas buscam retornar ao trabalho. O retorno pode funcionar como tentativa de recuperar vínculos, reconstruir a identidade profissional e reorganizar a rotina. No entanto, é importante diferenciar o retorno motivado por desejo e autonomia daquele motivado por sofrimento, desamparo ou necessidade econômica.

O trabalho, nesse sentido, pode ter função protetiva quando favorece pertencimento, reconhecimento e sentido. Contudo, também pode ser fonte de sofrimento quando se torna espaço de exploração, discriminação ou desvalorização. Assim, o retorno ao trabalho não deve ser analisado apenas como escolha individual, mas como fenômeno atravessado por condições sociais, econômicas, organizacionais e subjetivas.

A centralidade do trabalho na vida adulta faz com que muitos sujeitos associem sua identidade pessoal à ocupação profissional desempenhada ao longo da vida. Dessa maneira, a aposentadoria pode produzir sensação de perda de função social, especialmente em contextos em que o trabalho é compreendido como principal fonte de reconhecimento e produtividade. Em alguns casos, a interrupção abrupta da rotina laboral pode desencadear sentimentos de vazio, ansiedade e desorientação quanto ao próprio papel na sociedade.

Nesse cenário, o retorno ao trabalho pode representar tentativa de reconstrução identitária e manutenção do sentimento de utilidade. A continuidade de atividades profissionais pode favorecer a preservação da autonomia e ampliar a percepção de participação social. Entretanto, é importante reconhecer que nem toda reinserção laboral ocorre de forma positiva. Quando o trabalho é marcado por precarização, discriminação ou exigências incompatíveis com as condições físicas e emocionais da pessoa idosa, ele pode intensificar sofrimento psíquico e desgaste emocional.

4.3. Retorno ao trabalho, adaptação e barreiras laborais

Os estudos sobre retorno ao trabalho evidenciam que esse processo exige planejamento, acompanhamento e adaptação às condições reais do trabalhador. Embora Feijó (2022) trate especificamente da cessação da aposentadoria por invalidez, sua análise contribui para

compreender a complexidade do retorno laboral após um período de afastamento. O estudo mostra que o retorno inesperado ao trabalho pode gerar reações positivas e negativas, exigindo comunicação eficiente entre trabalhador, instituição, gestores e equipes de apoio.

Essa contribuição é relevante para pensar o retorno ao trabalho de pessoas idosas após a aposentadoria. Mesmo quando não há aposentadoria por invalidez, o retorno laboral pode envolver inseguranças, mudanças de função, necessidade de adaptação, reorganização da rotina e enfrentamento de expectativas sociais. Portanto, o retorno ao trabalho deve ser acompanhado de estratégias que considerem a singularidade da pessoa idosa.

Silva (2023), ao investigar barreiras para o retorno ao trabalho após afastamento por DORT, identifica fatores individuais e ambientais que dificultam a reinserção laboral. Entre eles, destacam-se fatores emocionais, como medo, insegurança e baixa motivação, além de fatores organizacionais, como ausência de programas de retorno, atitudes negativas de supervisores e colegas, baixa credibilidade em relação à condição do trabalhador e inadequações no ambiente laboral.

Embora o foco do estudo não seja especificamente a população idosa aposentada, suas contribuições ajudam a compreender barreiras que também podem aparecer na reinserção laboral de pessoas idosas. O retorno ao trabalho pode ser dificultado por preconceitos, falta de acolhimento, exigências incompatíveis com as condições de saúde, ausência de capacitação e desvalorização da experiência.

Dessa forma, o retorno ao trabalho após a aposentadoria tende a ser mais favorável quando ocorre de maneira planejada, com adaptação de funções, valorização das competências da pessoa idosa, flexibilidade de jornada e suporte institucional. Sem essas condições, o trabalho pode deixar de ser fator de bem-estar e transformar-se em fonte de sofrimento.

4.4. Envelhecimento, dignidade e mercado de trabalho

A permanência ou retorno de pessoas idosas ao mercado de trabalho também deve ser analisada a partir das condições sociais e econômicas que atravessam o envelhecimento. Sousa (2026) destaca que determinantes ideológicos e culturais alimentam o preconceito etário, resultando na invisibilização da vasta experiência acumulada por esses trabalhadores.

Esses achados dialogam com a ideia de que o retorno ao trabalho nem sempre expressa escolha livre. Em alguns casos, a pessoa idosa retorna ou permanece no trabalho por necessidade

de complementar renda, sustentar familiares ou enfrentar insuficiências previdenciárias. Nesses contextos, o trabalho pode ser simultaneamente fonte de dignidade e de vulnerabilidade.

Carlos e Leite (2025) contribuem para essa discussão ao analisarem os impactos da reforma previdenciária na dignidade e nos direitos fundamentais do trabalhador idoso. O estudo evidencia que mudanças previdenciárias podem repercutir nas condições de vida de pessoas idosas, ampliando a necessidade de permanência no mercado de trabalho e intensificando vulnerabilidades sociais.

A dignidade da pessoa idosa no trabalho exige o combate direto ao idadismo — o preconceito e a estereotipação baseada na idade que frequentemente exclui o idoso de processos de inovação tecnológica. Quando o ambiente laboral trata a idade como uma limitação absoluta, ele não apenas reduz a produtividade organizacional, mas agrava o sofrimento psíquico do trabalhador, ferindo seus direitos fundamentais, como discutido por Carlos e Leite (2025) no contexto das reformas previdenciárias.

Por outro lado, ambientes intergeracionais, inclusivos e respeitosos podem favorecer trocas de conhecimento e ampliar o sentimento de pertencimento da pessoa idosa. O trabalho pode, então, funcionar como espaço de participação social, construção de vínculos e preservação da autonomia.

A partir dos estudos analisados, observa-se que o retorno ao trabalho após a aposentadoria pode se relacionar positivamente ao bem-estar psicológico quando atende a algumas condições: escolha voluntária, preservação da autonomia, reconhecimento da experiência, manutenção de vínculos sociais, compatibilidade com as condições de saúde e existência de ambiente laboral acolhedor.

Entre os benefícios possíveis, destacam-se: fortalecimento da autoestima, sentimento de utilidade, pertencimento social, rotina estruturada, ampliação de relações interpessoais, preservação da identidade profissional e manutenção de propósito de vida. Esses aspectos dialogam diretamente com a saúde mental, especialmente quando reduzem isolamento e favorecem participação social.

Contudo, os estudos também indicam riscos. O retorno ao trabalho pode gerar sofrimento quando ocorre por necessidade financeira, em ambientes discriminatórios, com sobrecarga física ou emocional, sem adaptação de tarefas, sem apoio institucional ou sob desvalorização da experiência. Nessas situações, o trabalho pode intensificar insegurança, ansiedade, frustração e sensação de exclusão.

Assim, o elemento central não é simplesmente o retorno ao trabalho, mas a qualidade dessa experiência. O trabalho pode ser estratégia de bem-estar psicológico quando amplia autonomia e reconhecimento; porém, pode ser fator de sofrimento quando reproduz precarização, exploração e preconceito etário.

A discussão sobre envelhecimento e trabalho também exige reflexão sobre o idadismo, entendido como preconceito, discriminação ou estereotipação baseada na idade. Pessoas idosas frequentemente enfrentam dificuldades de inserção ou permanência no mercado de trabalho devido à ideia de baixa produtividade, dificuldade de adaptação tecnológica ou incapacidade de acompanhar mudanças organizacionais. Esses estigmas contribuem para exclusão social e podem afetar negativamente a autoestima e a saúde mental.

Entretanto, estudos sobre envelhecimento ativo demonstram que pessoas idosas possuem potencial de contribuição social, experiência acumulada e competências construídas ao longo da trajetória profissional. A valorização desses saberes pode favorecer ambientes laborais mais inclusivos e reduzir práticas discriminatórias. Além disso, a convivência intergeracional pode beneficiar tanto trabalhadores mais jovens quanto trabalhadores idosos, promovendo troca de experiências, aprendizagem mútua e fortalecimento das relações sociais no ambiente de trabalho.

5. CONCLUSÃO

A partir da revisão integrativa realizada, foi possível compreender que aposentadoria e retorno ao trabalho são fenômenos complexos, atravessados por dimensões subjetivas, sociais, econômicas, previdenciárias e organizacionais. Como implicação prática para a Psicologia, este estudo ressalta a necessidade de intervenções tanto na clínica quanto nas organizações. No âmbito clínico, é fundamental auxiliar o idoso na elaboração do luto simbólico pela perda do papel profissional e na construção de novos projetos de vida que não dependam exclusivamente do mercado formal. Nas organizações, psicólogos devem atuar na sensibilização de gestores para o combate ao idadismo e na promoção de ambientes intergeracionais que valorizem a mentoria e a troca de saberes.

Os estudos analisados indicam que a aposentadoria pode ser vivida tanto como conquista quanto como perda simbólica. Para algumas pessoas idosas, ela representa liberdade, descanso e reorganização da vida. Para outras, pode significar ruptura de vínculos, perda da identidade profissional, redução da rotina e sofrimento psíquico. Essa ambivalência ajuda a

compreender por que o retorno ao trabalho pode aparecer como possibilidade de reconstrução de sentido, pertencimento e participação social.

O retorno ao trabalho pode contribuir para o bem-estar psicológico quando favorece sentimentos de utilidade, autonomia, reconhecimento, pertencimento e propósito de vida. A continuidade de atividades laborais pode auxiliar na manutenção de vínculos sociais, na organização da rotina e na preservação da identidade profissional, especialmente quando o trabalho é escolhido de forma autônoma e realizado em condições saudáveis.

Por outro lado, o retorno ao trabalho também pode envolver desafios significativos. O preconceito etário, a desvalorização da experiência, a insegurança financeira, a dificuldade de adaptação, a sobrecarga e a precarização das relações laborais podem comprometer a saúde mental da pessoa idosa. Desse modo, o trabalho após a aposentadoria não deve ser visto como solução universal para a velhice, mas como uma possibilidade que depende das condições concretas em que se realiza.

Conclui-se que o retorno ao trabalho após a aposentadoria pode funcionar como estratégia de bem-estar psicológico quando está associado à autonomia, ao reconhecimento social, à valorização da experiência, ao suporte institucional e a ambientes laborais inclusivos. A Psicologia tem papel relevante nesse processo, tanto na compreensão dos impactos subjetivos da aposentadoria quanto na construção de práticas que promovam saúde mental, inclusão e envelhecimento ativo.

Como limitação deste estudo, destaca-se o uso de materiais de diferentes naturezas, como artigos, dissertações e monografias, o que exige cautela na comparação dos resultados. Além disso, recomenda-se que pesquisas futuras investiguem experiências concretas de pessoas idosas que retornaram ao trabalho após a aposentadoria, considerando diferenças de gênero, classe social, escolaridade, profissão, condições de saúde e motivações para o retorno laboral.

REFERÊNCIAS

1. CARLOS, Luciana Barreto de Mendonça; LEITE, Marcelo Augusto Rebouças. Reflexos e impactos da reforma previdenciária nos dias atuais para o trabalhador idoso. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, São Paulo, v. 11, n. 5, p. 4566-4585, maio 2025. DOI: 10.51891/rease.viii5.19364.
2. FEIJÓ, Camila de Aquino. **Olhares sobre a cessação da aposentadoria por invalidez: perspectivas dos atores envolvidos no processo de retorno ao trabalho**. 2022. 198 f. Dissertação (Mestrado em Ciências) — Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2022.

3. GOMES, Marlize Carvalho Oliveira. **Trabalho, aposentadoria e enlutamento: novos rumos e recomeços**. 2023. Monografia (Bacharelado em Psicologia) — Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2023.
4. HASSUNUMA, R.M *et al.* Revisão Integrativa E Redação De Artigo Científico: Uma Proposta Metodológica Em 10 Passos. **Revista Multidisciplinar em Educação e Meio Ambiente**, v. 5, n. 3, 2024. <https://doi.org/10.51161/integrar/rem/4275>
5. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Censo Demográfico 2022: população por idade e sexo**. Rio de Janeiro: IBGE, 2023.
6. LORENSETTI, Ariane Cristina; MORE, Carmen Leontina Ojeda Ocampo. Aposentadoria e retorno ao trabalho: uma revisão integrativa da literatura brasileira. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 42, p. 1-16, 2022.
7. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório mundial sobre o idadismo**. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2021.
8. SILVA, Deyse Paula de Almeida. **Barreiras para o retorno ao trabalho após afastamento por DORT: uma revisão sistemática**. 2023. Dissertação (Mestrado em Ciências) — Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2023.
9. SILVA, Michele Macedo da; TURRA, Virgínia; CHARIGLIONE, Isabelle Patriciá Freitas Soares. Idoso, depressão e aposentadoria: uma revisão sistemática da literatura. **Revista de Psicologia da IMED**, Passo Fundo, v. 10, n. 2, p. 119-136, jul./dez. 2018. DOI: 10.18256/2175-5027.2018.v10i2.2858.
10. SILVA, Vitória Lima da. **Impactos da aposentadoria na saúde mental de idosos do Distrito Norte de Foz do Iguaçu**. 2026. 38 f. Trabalho de Conclusão de Residência (Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família) — Universidade Federal da Integração Latino-Americana; Secretaria Municipal de Saúde de Foz do Iguaçu, Foz do Iguaçu, 2026.
11. SOUSA, Adriana Dutra de. **Envelhecimento no trabalho: determinantes, condições e impactos na permanência**. 2026. 147 f. Dissertação (Mestrado em Políticas Públicas) — Universidade Federal do Maranhão, São Luís, 2026.
12. AMORIM, Silvia Miranda; OLIVEIRA, Adalgisa Pinheiro Santiago de; VASCONCELOS, André Luiz Rodrigues. Meanings of retirement: a scoping review. **Psico-USF**, Bragança Paulista, v. 29, e270360, p. 1-18, 2024. DOI: 10.1590/1413-8271202429e270360.
13. OLIVEIRA, Rodrigo Carvalho; COELHO, Rachel Helena. Efeitos das aposentadorias por tempo de contribuição e por idade sobre saúde e bem-estar dos indivíduos no Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, n. 10, e00084120, 2021. DOI: 10.1590/0102-311X00084120.