

# Saúde Emocional: a importância de Planejar a Aposentadoria

## *Emotional Health: the Importance of Retirement Planning*

Rodrigo Sinnott Silva<sup>a\*</sup>; Nerielenne Dourado Rodrigues<sup>b</sup>

<sup>a</sup>Faculdade Anhanguera do Rio Grande.

\*E-mail: rodrigo.ss.79@hotmail.com

---

### Resumo

Este trabalho tem por objetivo analisar a autoavaliação emocional para aposentadoria e a percepção ante os programas de preparação e apoio à aposentadoria. A metodologia adotada foi um estudo de pesquisa de campo quantitativa transversal, realizada na Faculdade Anhanguera LTDA da cidade do Rio Grande, em que o público alvo foi os professores da instituição. Utilizou-se de um questionário composto por 15 questões referentes aos fatores psicossociais, programas de preparação e apoio para aposentadoria – PPA. A população estudada, professores da faculdade, ainda não possui uma opinião formada em relação à aposentadoria ser um fator de risco à saúde emocional, mas têm interesse em participar dos programas. A aposentadoria é um momento de mudanças e fica claro que mexe com as pessoas, mesmo com aquelas mais resistentes.

**Palavras-chave:** Saúde. Programas de Preparação para Aposentadoria. Trabalho. Psicólogo Organizacional.

### Abstract

*This work aims to analyze the emotional self-assessment for retirement and the perception against preparation and support programs. The methodology adopted was a study of quantitative cross-field research, conducted at the Faculty Anhanguera LTDA, in the city of Rio Grande, whose audience were professors. We used a questionnaire consisting of 15 questions related to psychosocial factors, preparation and support programs for retirement. The population studied, college professors, have not formed an opinion regarding retirement as a risk factor for emotional health, but have interest in participating in the programs. Retirement is a time of changes and it becomes clear that it stirs with people, even those most resistant.*

**Keywords:** Health. Retirement Preparation Programs. Work. Organizational Psychologist.

---

## 1 Introdução

Ao fazermos referência à aposentadoria, primeiramente se faz necessário uma breve análise a respeito do trabalho. Na sociedade capitalista, o trabalho não constitui apenas uma fonte de renda para o homem. É em meio a essa atividade que o sujeito se organiza, estabelece planos e metas, constrói seus laços afetivos, expressa sua criatividade e produtividade. O trabalho é uma importante peça na construção da identidade pessoal (ALVARENGA *et al.* 2009).

Aposentadoria não constitui uma única definição, pode ser considerado um benefício concedido ao trabalhador que já contribuiu e cumpriu uma série de requisitos, em que ele recebe uma remuneração mensal, embora afastado de suas atividades.

França (2009) refere-se à aposentadoria como o contraponto ao trabalho, mas aponta que seu conceito vem se modificando, visto que um número crescente de aposentados prefere continuar trabalhando. Estar aposentado, para alguns, pode ter significado positivo como liberdade, quebra de rotinas e para outros negativos, como inutilidade, nostalgia e envelhecimento.

França (1999) aponta que vem crescendo o número de

aposentados mais jovens, mas o termo aposentadoria ainda é confundido com o envelhecimento.

O envelhecimento deveria ser enfrentado como um processo natural, inevitável para qualquer indivíduo, pois faz parte da evolução da vida e é nessa fase que ocorrem alterações biológicas, fisiológicas, psicossociais entre outras.

Contudo, a aposentadoria representa uma importante fase de transição na vida das pessoas, vem acompanhada de ganhos e perdas, pode ser um evento desencadeador de ansiedade e ameaçador do equilíbrio psicológico da pessoa (RODRIGUES *et al.* 2005).

Para que a transição trabalho/aposentadoria seja concretizada de maneira mais tranquila, é fundamental que sejam propostos Programas de Preparação para Aposentadoria - PPA nas organizações (FRANÇA; SOARES, 2009).

Atualmente os PPA são realizados de dois a cinco anos antes da aposentadoria, com encontros periódicos, em que são abordados temas como promoção de saúde, uso do tempo, educação, trabalho e produtividade. É interessante destacar que o interesse de trabalhadores jovens é cada vez maior pelos programas (COSTA; SOARES, 2010).

Avaliando o tema aposentadoria, destacamos uma questão

primordial como uma das consequências do processo, a saúde emocional do indivíduo. Sendo assim, realizou-se o estudo sobre um grupo de pessoas que exercem a mesma atividade, em determinado período do dia, mas que possuem faixas etárias distintas. Verificou-se a posição mediante o desligamento total de suas atividades profissionais, o que possibilitou traçar um perfil entre os entrevistados em relação à aposentadoria, e mais, destacar que papel do psicólogo organizacional, atuando junto com os PPA, com o objetivo de quebrar pré-conceitos que cercam este tema.

O presente trabalho abordou a importância do planejamento para aposentadoria, como facilitador na saúde emocional do indivíduo, por meio de uma pesquisa.

## 2 Material e Métodos

### 2.1 Metodologia

Trata-se de estudo de pesquisa de campo quantitativa transversal, realizado na Faculdade Anhanguera Ltda. da cidade do Rio Grande, a população de referência para este estudo foi composta de professores, de ambos os sexos, diferentes idades e formações.

O estudo foi aprovado para execução pelo Comitê de Ética da Faculdade Anhanguera pelo parecer nº 325.682, estando de acordo com os preceitos estabelecidos pela Resolução nº 016/2000 do Conselho Federal de Psicologia e a de nº 466/12 do Conselho Nacional Saúde, em vigor desde junho de 2013, que regulamenta os cuidados éticos da pesquisa com seres humanos, os quais foram fielmente observados.

A pesquisa buscou investigar sobre a aposentadoria e suas repercussões, como quanto à saúde emocional dos indivíduos e a importância de um planejamento prévio. O instrumento para coleta de dados deu-se mediante um questionário originalmente construído, composto de 15 questões e 75 variáveis, tangíveis aos fatores psicossociais e PPA, em que se objetivou correlacionar gênero, idade e situação atual ao tempo de carreira. Utilizou-se uma escala de 1 a 5, em que 1 foi considerado não absoluto e 5 para sim absoluto. O referencial teórico do estudo teve embasamento em artigos científicos da base de dados online SciELO – *Scientific Electronic Library Online*, Lilacs – Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde.

Os resultados foram analisados por meio do software SPSS para Windows (1999), no qual foram feitas frequências simples e associações entre as variáveis, utilizando-se dos apropriados testes de significância.

## 3 Resultados e Discussão

Participaram do estudo 44 pessoas (n = 44), sendo 18 homens e 26 mulheres, representando 41,12% do total de professores da instituição, em que predominou o gênero feminino. Os dados serão representados em quatro tabelas, são elas: resultados gerais, resultados por gênero, resultados por idade e resultados por situação atual no tempo de carreira.

**Quadro 1:** Resultados Gerais

Questões	Total
1. Você pensa na aposentadoria?	4,00
2. Você sente-se emocionalmente preparado para aposentar-se?	2,67
3. Você considera aposentadoria como uma forma de exclusão social?	2,02
4. A aposentadoria pode ser considerada um fator de risco à saúde emocional?	3,09
5. Você conversa sobre esse assunto, aposentadoria, no seu ambiente de trabalho?	2,86
6. Quando conversa sobre esse assunto em família, sente-se apoiado?	3,98
7. Aposentadoria para você é sinônimo de liberdade?	2,70
8. Ao aposentar-se você pensa em trabalho alternativo ou voluntário?	4,33
9. Com o término do vínculo empregatício, sintomas como ansiedade e estresse podem tornar-se presentes na vida do aposentado?	3,65
10. Você já participou de algum evento em que o tema fosse relacionado à aposentadoria tais como: informações ou troca de experiências?	2,02
11. No seu local de trabalho existe algum programa para aposentadoria em que o foco seja o emocional do colaborador?	1,49
12. Quando você estiver apto a aposentar-se, gostaria de participar de programas com o foco no planejamento da aposentadoria?	3,79
13. Você tem conhecimento sobre os Programas de Planejamento para aposentadoria (PPA)?	2,28
14. Em sua opinião é importante planejar a aposentadoria?	4,81
15. Você tem conhecimento sobre o papel do psicólogo organizacional?	3,26

Fonte: Dados da pesquisa.

**Quadro 2:** Resultados por Gênero

Questões	Homens	Mulheres
1. Você pensa na aposentadoria?	3,88	4,00
2. Você sente-se emocionalmente preparado para aposentar-se?	2,58	2,72
3. Você considera aposentadoria como uma forma de exclusão social?	1,88	2,17
4. A aposentadoria pode ser considerada um fator de risco à saúde emocional?	3,15	3,06
5. Você conversa sobre esse assunto, aposentadoria, no seu ambiente de trabalho?	2,88	2,72
6. Quando conversa sobre esse assunto em família, sente-se apoiado?	3,77	4,11
7. Aposentadoria pra você é sinônimo de liberdade?	2,88	2,56
8. Ao aposentar-se você pensa em trabalho alternativo ou voluntário?	4,50	4,11
9. Com o término do vínculo empregatício, sintomas como ansiedade e estresse podem tornar-se presentes na vida do aposentado?	3,46	3,78
10. Você já participou de algum evento em que o tema fosse relacionado à aposentadoria tais como: informações ou troca de experiências?	1,92	2,11
11. No seu local de trabalho existe algum programa para aposentadoria em que o foco seja o emocional do colaborador?	1,62	1,28
12. Quando você estiver apto a aposentar-se, gostaria de participar de programas com o foco no planejamento da aposentadoria?	4,12	3,39
13. Você tem conhecimento sobre os Programas de Planejamento para aposentadoria (PPA)?	1,88	3,00
14. Em sua opinião é importante planejar a aposentadoria?	4,77	4,89
15. Você tem conhecimento sobre o papel do psicólogo organizacional?	3,31	3,28

Fonte: Dados da pesquisa.

**Quadro 3:** Resultados por Idade

Questões	Até 45 anos	Acima de 45 anos
1. Você pensa na aposentadoria?	3,65	4,53
2. Você sente-se emocionalmente preparado para aposentar-se?	2,55	2,94
3. Você considera aposentadoria como uma forma de exclusão social?	1,94	2,41
4. A aposentadoria pode ser considerada um fator de risco à saúde emocional?	3,10	3,23
5. Você conversa sobre esse assunto, aposentadoria, no seu ambiente de trabalho?	2,39	3,52
6. Quando conversa sobre esse assunto em família, sente-se apoiado?	3,65	4,72
7. Aposentadoria pra você é sinônimo de liberdade?	2,71	2,76
8. Ao aposentar-se você pensa em trabalho alternativo ou voluntário?	4,35	4,17
9. Com o término do vínculo empregatício, sintomas como ansiedade e estresse podem tornar-se presentes na vida do aposentado?	3,45	3,94
10. Você já participou de algum evento em que o tema fosse relacionado à aposentadoria tais como: informações ou troca de experiências?	1,94	2,11
11. No seu local de trabalho existe algum programa para aposentadoria em que o foco seja o emocional do colaborador?	1,48	1,09
12. Quando você estiver apto a aposentar-se, gostaria de participar de programas com o foco no planejamento da aposentadoria?	3,84	3,36
13. Você tem conhecimento sobre os Programas de Planejamento para aposentadoria (PPA)?	2,42	2,46
14. Em sua opinião é importante planejar a aposentadoria?	4,77	4,97
15. Você tem conhecimento sobre o papel do psicólogo organizacional?	2,87	4,32

Fonte: Dados da pesquisa.

**Quadro 4:** Resultados por Situação Atual ao Tempo de Carreira

Questões	Trabalhando	Apto a aposentar-se	Aposentado na ativa
1. Você pensa na aposentadoria?	3,82	5,00	4,00
2. Você sente-se emocionalmente preparado para aposentar-se?	2,66	2,00	3,50
3. Você considera aposentadoria como uma forma de exclusão social?	2,00	2,50	1,00
4. A aposentadoria pode ser considerada um fator de risco à saúde emocional?	3,03	5,00	1,00
5. Você conversa sobre esse assunto, aposentadoria, no seu ambiente de trabalho?	2,63	4,00	4,00
6. Quando conversa sobre esse assunto em família, sente-se apoiado?	3,74	5,00	5,00
7. Aposentadoria pra você é sinônimo de liberdade?	2,66	3,00	4,00
8. Ao aposentar-se você pensa em trabalho alternativo ou voluntário?	4,24	5,00	5,00
9. Com o término do vínculo empregatício, sintomas como ansiedade e estresse podem tornar-se presentes na vida do aposentado?	3,61	3,00	4,50
10. Você já participou de algum evento em que o tema fosse relacionado à aposentadoria tais como: informações ou troca de experiências?	1,95	3,00	1,00
11. No seu local de trabalho existe algum programa para aposentadoria em que o foco seja o emocional do colaborador?	1,55	1,00	1,00
12. Quando você estiver apto a aposentar-se, gostaria de participar de programas com o foco no planejamento da aposentadoria?	3,89	4,00	2,00
13. Você tem conhecimento sobre os Programas de Planejamento para aposentadoria (PPA)?	2,34	3,00	1,00
14. Em sua opinião é importante planejar a aposentadoria?	4,79	5,00	5,00
15. Você tem conhecimento sobre o papel do psicólogo organizacional?	3,08	5,00	4,00

Fonte: Dados da pesquisa.

A análise das variáveis levou à subdivisão de três categorias, conforme as questões do questionário: 1) repercussão da aposentadoria sobre a saúde emocional, 2) debatendo a aposentadoria e 3) reflexão dos entrevistados diante da aposentadoria e do PPA.

### 3.1 Repercussão da aposentadoria sobre a saúde emocional

Pensando na aposentadoria, um grande número de indivíduos não se sente emocionalmente preparado para a sua chegada, representando 54,5% da população entrevistada. Apenas os aposentados que continuam na ativa a enfrentam de forma tranquila como mostrado na Quadro 4, questão 2.

Os participantes não encaram a inatividade como sinônimo de liberdade e uma parcela a vê como geradora de riscos à saúde emocional devido ao ócio.

### 3.2 Debatendo a aposentadoria

Analisando o Quadro 4, destacamos um dado significativo: apenas os indivíduos que estão aposentados e na ativa ou aptos a se aposentar conversam sobre aposentadoria no seu ambiente de trabalho, enquanto os demais conversam pouco ou não tem nenhum tipo de diálogo no trabalho. Em contraponto, este mesmo grupo de pessoas (trabalhando) se sentem apoiadas quando conversam em família, assim como os demais.

### 3.3 Reflexão dos entrevistados diante da aposentadoria e do PPA

Referindo-se aos programas de planejamento para aposentadoria, foi verificado que não é de conhecimento amplo pelos entrevistados (apresentado no quadro 1, questão 13), embora 84,1% concordem ser importante planejar a aposentadoria. Mais da metade dos participantes, ou seja, 61,4% se dispõem a participar dos PPA e reconhecem o papel do psicólogo organizacional como facilitador do processo de aposentadoria.

A aposentadoria tornou-se o antônimo do trabalho, um tópico desafiante, em que teremos dentro das organizações trabalhadores com mais idade e maior dificuldade em se desligarem de suas atividades laborais. A valorização do trabalho na sociedade atual necessita de análise, já que se por um lado o trabalho emancipa, de outro, também pode alienar; se tem capacidade para libertar, pode do mesmo modo escravizar (COSTA; SOARES, 2010)

Fazem-se necessárias pesquisas que averiguem as atitudes dos trabalhadores diante do processo de aposentadoria, que é pouco estudada como um fator de risco à saúde emocional do indivíduo, e ainda é uma temática complexa.

Ao realizar a pesquisa, ficou clara a resistência dos entrevistados ao demonstrarem seus sentimentos sobre o assunto, muitos não tiveram interesse em responder aos questionamentos, alegando a falta de tempo para preenchê-lo. Houve ainda aqueles que, ao entregarem o questionário, relataram que a pesquisa não era de seu interesse, apesar de acharem relevante, porém não têm vontade de se aposentar jamais.

Buscou-se estabelecer uma idade média para melhor identificar a fase em que o sujeito participante da pesquisa se encontra. Utilizando a etapa que caracterizava a fase antecedente aos 45 anos, suas escolhas devido à pressão da sociedade eram mais definitivas quanto à família e ao trabalho, em criar raízes. Podemos destacar também que, neste período, o indivíduo confronta-se entre sonhos e a realidade vivida. A partir dos 45 anos é perceptível o início de mudanças grandes na estrutura familiar. Os filhos deixam a casa, e o casal redescobre um ao outro, é a fase do “ninho vazio”. As pessoas descobrem que sua vida realmente é sua responsabilidade. Tornam-se mais gentis e compreensivas ao mesmo tempo em que crescem os problemas com o reconhecimento e o declínio das habilidades e competências (LOPES, 2010).

De modo geral, entre os entrevistados, ambos os gêneros pensam na aposentadoria, vista preocupação maior nos entrevistados com idade superior a 45 anos e aptos a aposentadoria. Segundo Alvarenga *et al.* (2009) a aposentadoria constitui-se como um processo de transição, que tem início assim que o sujeito começa a tomar consciência de sua aproximação. Por meio da pesquisa, conseguimos visualizar esta afirmação nos Quadros 3 e 4, questão 1.

Os participantes, quando questionados se a aposentadoria

poderia ser considerada um fator de risco à saúde emocional, não possuem uma opinião formada, exceto uma minoria que se encontra apta a se aposentar. Porém os autores afirmam que é sim um fator de grande risco, como veremos no decorrer.

A aposentadoria, quando sentida como mudanças impostas ao mundo social e pessoal, pode acarretar isolamento social, desajustes familiares e conjugais, doenças e até mesmo óbito inesperado em períodos imediatamente pós-tumores ao desligamento do trabalho (ZANELLI, 2012).

Segundo Paulin e Oliveira (2009) a aposentadoria é uma das perdas mais relevantes da vida social dos indivíduos, das quais poderá resultar em perdas futuras, afetando em alguns casos a também o psicológico. Além da diminuição da renda familiar, ansiedade pelo vazio deixado pelo trabalho e maior assiduidade de consultas médicas.

A ausência de atividades que sustentem e organizem o cotidiano é observado, e essa ociosidade, a qual podemos considerar significativamente prejudicial, pode afetar a estrutura psíquica do indivíduo, manifestando sentimentos e sintomas como ansiedade, depressão, irritabilidade e insatisfação, ocasionando uma redução na qualidade de vida. (ALVARENGA *et al.* 2009)

Canizares e Jacob Filho (2011) afirmam que a aposentadoria tão pouco é vista como um elemento de risco para saúde, geralmente não recebe intervenções que poderiam minimizar seus efeitos. Sobretudo, crer-se que a aposentadoria não deve ser vista como o fim dos projetos, mas como recomeço, no qual a condição temporal foi alterada e assim precisa ser reestruturada. (COSTA; SOARES, 2010)

França e Soares (2009) asseguram que a chave para esse desafio, está na educação ao longo da história, esse processo prevê ensinamentos tanto para a continuação, quanto para saída do mercado de trabalho.

Entre os participantes, a grande maioria não pensa em parar totalmente quando se aposentar; o trabalho alternativo/voluntário é bastante pertinente e apesar dos resultados não serem tão distantes, as mulheres pensam mais do que os homens. Em geral aqueles com idade inferior a 45 anos e em maior quantidade os aptos a aposentadoria ou já aposentados.

França e Soares (2009) apontam que é um desafio identificar aqueles que desejam, precisam e têm condições de continuar no mesmo tipo de trabalho, que desejam um trabalho diferente ou que queiram se aposentar definitivamente, o que se deve é apoiá-los nessa fase. Ainda França (2009) indica que o trabalho voluntário pode ser estimulado para aqueles que anseiam continuar trabalhando após a aposentadoria e almejam assumir novos papéis na sociedade.

As instituições ainda são resistentes quando o assunto é Programas de Preparação e Apoio para Aposentadoria, esquecem que ao investir em seus funcionários, estarão investindo nelas próprias. Quando a empresa se preocupa com seus colaboradores, desde o momento de sua seleção até a sua aposentadoria, torna sua cultura organizacional mais sólida.

É preciso que mais empresas reformulem suas políticas de



recursos humanos agregando programas de preparação para aposentadoria, como estabelecido no Estatuto do Idoso, Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, artigo 28, em que diz que a preparação para aposentadoria é uma obrigação a ser estimulada pelo poder público, com antecedência mínima de um ano antes do afastamento, mesmo que a aposentadoria não seja um sinônimo de envelhecimento, mas possui este respaldo.

A instituição na qual o estudo foi realizado não possui programas para preparação da aposentadoria, como podemos destacar na resposta dos entrevistados que afirmam não possuírem muito conhecimento sobre os PPA, conforme resultados apresentados nos quadros.

Em contrapartida, apesar do pouco conhecimento, acreditam ser importante o planejamento para aposentadoria e têm interesse em participar de programas.

Os programas de preparação para aposentadoria têm por finalidade preparar os indivíduos ao longo da vida ou nos anos próximos de sua chegada, possibilitando reflexões e auxiliar na organização de suas vidas, sob a orientação de psicólogos e/ou psicólogos mais equipe multiprofissional, que irão atuar como facilitadores.

O intuito dos PPA é possibilitar melhorias na qualidade de vida, maior controle emocional, material, financeiro, familiar e de autoestima, visando um foco específico para o equilíbrio emocional e social (LOPES, 2010).

Cabe ao psicólogo, em equipe multiprofissional, elaborar programas que contemplem variáveis, como a educação ao longo da vida, qualidade de vida no trabalho e questões relacionadas à subjetividade do trabalhador, buscando superar seu modelo fragmentado de atuação, auxiliando a organização a pensar de forma a facilitar a vivência dos seus colaboradores, no item da aposentadoria (RODRIGUES *et al.* 2005). O papel do psicólogo, durante a carreira do sujeito e no momento da aposentadoria, é fundamental.

#### 4 Conclusão

No Brasil, é crescente o número de aposentados; foram concedidas 1.061.724 de aposentadorias no ano de 2011. O presente trabalho demonstrou quanto as pessoas estão cada vez mais pensando na aposentadoria, até aqueles em que estão longe do processo. Porém, quando se fala em aposentadoria como risco à saúde, é pouco estudada e compreendida. O grupo de professores entrevistados, quando questionado sobre este assunto, aposentadoria como fator de risco à saúde emocional, não apresentaram opinião formada, levando em consideração a escala utilizada de 1 a 5, mostraram-se na posição 3.

Observou-se outro aspecto que influencia a falta de conhecimento das pessoas com relação aos PPA: as empresas ainda se encontram resistentes ao disponibilizá-los aos seus

colaboradores, até mesmo as empresas privadas. Dificultando o processo de transição a essa nova condição social.

Planejar a aposentadoria, estar preparado para possíveis desordens e ajustes no curso desta etapa da vida, sem dúvida, é positivo e relevante para sobrevivência. Ainda neste contexto, o PPA promove o bem-estar dos futuros aposentados, pois ressalta os aspectos positivos e oportuniza a reflexão sobre os aspectos negativos da mudança bem como a discussão de alternativas para lidar com eles.

É importante ressaltar que a pesquisa mostrou que no período pós-aposentadoria os indivíduos não pretendem se tornar inativos, irão recorrer a trabalhos voluntários ou alternativos, com novas vivências.

O estudo aponta que o tema da aposentadoria no Brasil e, especialmente em relação à saúde emocional, se configura como um vasto campo de pesquisa ainda a ser melhor compreendido, visto que a pessoa tem uma maior expectativa de vida e deve se preocupar cada vez mais com seu bem-estar.

#### Referências

- ALVARENGA, L.N. *et al.* Repercussões da aposentadoria na qualidade de vida do idoso. *Rev. Esc. Enferm. USP*, v.43, n.4, 2009.
- CANIZARES, J.C.L.; JACOB FILHO, W. Fatores de risco à senilidade na transição à aposentadoria. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, v.14, n.3, 2011.
- COSTA, A.B.; SOARES, D.H.P. Orientação psicológica para a aposentadoria. *Rev. Psicol., Organ. Trab.*, v.9, n.2, 2010.
- FRANÇA, L.H.F.P. Influências sociais nas atitudes dos 'Top' executivos em face da aposentadoria: um estudo transcultural. *Rev. Adm. Contemp.*, v.13, n.1, 2009.
- FRANÇA, L.H. Preparação para aposentadoria: desafios a enfrentar. In: VERAS, R.P. *Terceira idade: alternativas para uma sociedade em transição*. Rio de Janeiro: Relume-Dumará/Unati/UERJ, 1999.
- FRANÇA, L.H.F.P.; SOARES, D.H.P. Preparação para a aposentadoria como parte da educação ao longo da vida. *Psicol. Cienc. Prof.*, v.29, n.4, 2009.
- LOPES, M. Aposentadoria: PPA – Programa de Preparação para Aposentadoria – cultive essa semente. Dissertação (Especialização em Gestão de Pessoas) - Pontifícia Universidade Católica de Goiás, 2010.
- PAULIN, G.S.T.; OLIVEIRA, M.L. Terapia ocupacional no processo de envelhecimento e aposentadoria: construção de espaços saudáveis. *Mundo Saúde*, v.33, n.2, p.246-252, 2009.
- SPSS for Windows, rel. 10.0.0 (programa de computador). Chicago: SPSS, 1999.
- RODRIGUES, M. *et al.* A preparação para a aposentadoria: o papel do psicólogo frente a essa questão. *Rev. Bras. Orientac. Prof.*, v.6, n.1, 2005.
- ZANELLI, J.C. Processos psicossociais, bem-estar e estresse na aposentadoria. *Rev. Psicol., Organ. Trab.*, v.12, n.3, 2012.