A vida continua.
E pode surpreender.

Vida Pós-Aposentadoria e Envelhecimento Ativo

Rafael Ramires Campos
Psicólogo.

UM NOVO CAPÍTULO

O que a aposentadoria representa?

- Fim de um vínculo de trabalho — não do valor pessoal
- Mudanças na rotina, no papel social e nas relações
- Expectativas podem coexistir com dúvidas e perdas

Transição: processo, não acontecimento

- Preparação anterior ao desligamento
- Adaptação a novas rotinas e relações
- Reorganização gradual de objetivos e atividades

UM NOVO CAPÍTULO

A dimensão psicológica do trabalho

- Estrutura o tempo e o cotidiano
- Oferece reconhecimento e pertencimento
- Contribui para identidade e vínculos
- Pode também representar desgaste e sobrecarga

Pergunta para reflexão

“Quem sou eu para além do meu cargo?”

Papéis: familiar, amigo, cidadão, aprendiz, cuidador

Identidade é mais ampla que a ocupação

Emoções possíveis na aposentadoria

- Alívio e satisfação
- Incerteza e ansiedade
- Saudade dos colegas e da rotina
- Medo de perder utilidade ou reconhecimento

Adaptação psicológica saudável

- Reconhecer ganhos e perdas
- Flexibilizar expectativas
- Criar uma rotina compatível com valores
- Buscar apoio quando necessário

Continuidade e mudança

- Manter atividades e vínculos significativos
- Adaptar hábitos às novas condições
- Experimentar novas formas de participação

O que significa envelhecimento ativo?

- Oportunidades de saúde e participação
- Segurança e qualidade de vida
- Autonomia e dignidade
- Condições sociais importam tanto quanto escolhas individuais

Envelhecimento saudável

- Capacidade funcional no contexto de vida
- Interação entre capacidades pessoais e ambiente
- Possibilidade de fazer o que é importante para si

VIVER BEM

Qualidade de vida: múltiplas dimensões

- Saúde física e emocional
- Relações sociais e pertencimento
- Condições materiais e segurança
- Autonomia, lazer e sentido pessoal

VIVER BEM

Saúde emocional no cotidiano

- Rotina flexível com atividades significativas
- Sono, movimento e autocuidado compatíveis com a saúde
- Contato social e momentos de descanso
- Atenção a sinais persistentes de sofrimento

Isolamento social e solidão

- Isolamento: poucos contatos ou conexões
- Solidão: experiência subjetiva de desconexão
- Podem ocorrer separadamente
- Acolhimento e apoio são fundamentais

VIVER BEM

Autonomia não é fazer tudo sozinho

- Poder decidir e participar de escolhas
- Reconhecer limites sem perder dignidade
- Solicitar apoio quando necessário
- Adaptar ambientes e atividades

Atividade reflexiva: minha semana futura

Como imagino uma segunda-feira aposentado?

Quais compromissos quero manter?

Que espaço haverá para descanso e relações?

Protegendo e ampliando vínculos

- Cultivar amizades fora do ambiente de trabalho
- Participar de grupos e espaços comunitários
- Manter contato com pessoas importantes
- Respeitar ritmos e preferências individuais

Família: novos acordos de convivência

- Reorganização de horários e espaços
- Expectativas de cônjuges e familiares
- Limites e divisão de responsabilidades
- Diálogo sobre tempo pessoal e tempo compartilhado

Participação social e comunitária

- Exercício da cidadania
- Atividades culturais e educativas
- Voluntariado, quando desejado e viável
- Contribuições intergeracionais

NOVAS POSSIBILIDADES

Novos interesses e aprendizagem

- Retomar atividades adiadas
- Aprender por curiosidade e prazer
- Experimentar sem exigir desempenho
- Revisar interesses ao longo do tempo

Exercício: meu plano de transição

1. Algo que desejo manter

2. Algo que desejo transformar

3. Uma relação que desejo fortalecer

4. Um primeiro passo possível nos próximos 30 dias

Quando procurar apoio psicológico?

- Sofrimento emocional intenso ou prolongado
- Isolamento indesejado e perda de interesse persistente
- Dificuldades importantes de adaptação
- Conflitos ou mudanças que comprometam o cotidiano

PARA LEVAR CONSIGO

Síntese: construir a próxima etapa

- Aposentadoria é uma transição singular
- Envelhecimento ativo envolve oportunidades e direitos
- Vínculos e autonomia merecem atenção
- Projetos podem ser simples, flexíveis e significativos

Obrigado