

APOSENTADORIA E ENVELHECIMENTO: DESAFIOS, MUDANÇAS E NOVAS PERSPECTIVAS

Eliane Rocha¹, Simone Milani Rodrigues², Milena Ribeiro Mariucio Aranha³, Sonia Maria Marques Gomes Bertolini⁴, Daniele Fernanda Felipe⁵

¹Discente do Curso de Mestrado da Universidade Cesumar - Unicesumar. E-mail: elianerocha2512@yahoo.com.br; ²Discente do Curso de Mestrado da Universidade Cesumar - Unicesumar. E-mail: milsimone@hotmail.com, ³Discente do Curso de Mestrado da Universidade Cesumar - Unicesumar. E-mail: aranhamilena@gmail.com; ⁴Docente da Universidade Cesumar - Unicesumar. E-mail: sonia.bertolinix@unicesumar.edu.br; ⁵Docente da Universidade Cesumar - Unicesumar. E-mail: danielle.felipe@unicesumar.edu.br

Introdução: A aposentadoria e o envelhecimento são temas cada vez mais relevantes na sociedade atual. Com o aumento da expectativa de vida e a diminuição da taxa de natalidade, é necessário discutir políticas públicas e medidas de incentivo para que as pessoas possam envelhecer de forma saudável e com qualidade de vida. **Objetivo:** O objetivo deste estudo é apresentar um panorama sobre a aposentadoria e o envelhecimento, discutindo suas práticas sociais. **Material e Método:** Para elaboração deste estudo foi realizada uma revisão bibliográfica em bases de dados como PUBMED, SciELO e LILACS, utilizando os descritores "aposentadoria", "envelhecimento" e "qualidade de vida". Foram selecionados artigos científicos publicados nos últimos 5 anos em português, espanhol e inglês. **Resultado e Discussão:** A aposentadoria é um processo que envolve uma série de mudanças na vida do indivíduo, tanto do ponto de vista econômico quanto social. No Brasil, a aposentadoria é um direito garantido pela Constituição Federal, porém, muitas vezes, não é suficiente para garantir uma vida digna no indivíduo. Fatores como perda financeira, incerteza sobre o futuro e ausência de laços sociais podem contribuir para problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade. A falta de planejamento financeiro e a falta de políticas públicas adequadas para os idosos são alguns dos principais desafios enfrentados. O envelhecimento, por sua vez, é um processo natural que pode ser influenciado por fatores como estilo de vida, alimentação, atividade física e genética. Pode ser um momento de sabedoria e realização, em que as pessoas podem desfrutar da vida, com mais tempo para hobbies, viagens e para passar com familiares e amigos. Ou um momento que pode enfrentar desafios como a redução da capacidade física, mudanças na saúde e na mobilidade, e a perda de amigos e entes queridos. O aumento da expectativa de vida traz novos desafios para a sociedade, como a necessidade de investimentos em políticas públicas de saúde e assistência social para os idosos. **Conclusão:** A aposentadoria e o envelhecimento são temas complexos que tiveram ações integradas e políticas públicas adequadas. É necessário investir em medidas que garantam o bem-estar financeiro, social e de saúde para os idosos. **Contribuições para Saúde:** É importante incentivar a adoção de hábitos saudáveis desde a juventude, para que a qualidade de vida do idoso seja uma realidade. A aposentadoria é um evento importante na vida das pessoas e exige cuidados para que os idosos possam manter uma boa qualidade de vida após a transição. Aposentar-se com boa saúde e manter-se ativo é uma fase esperada da vida. Deve-se incentivar os cuidados de saúde para um processo de aposentadoria saudável.

Descritores: Aposentadoria; Envelhecimento; Qualidade de Vida.