A atuação do psicólogo na promoção da flexibilidade psicológica e do reposicionamento subjetivo após a aposentadoria

Caroline Campos Gomes, Debora Moreira Sodré Coelho Grein, Rodney Querino Ferreira da Costa

Universidade do Vale do Paraíba/Faculdade de Educação e Artes, Avenida Shishima Hifumi, 2911, Urbanova - 12244-000 - São José dos Campos-SP, Brasil, carolinecamposgomes@hotmail.com, debora.grein.psi@gmail.com, rodney.costa@univap.br.

Resumo

Este artigo teve como objetivo discutir a transição para a aposentadoria a partir do reposicionamento subjetivo e da flexibilidade psicológica, destacando possibilidades de atuação do psicólogo nesse processo. Considerando a centralidade que o trabalho pode assumir na constituição da identidade, a aposentadoria pode demandar a reorganização de papéis, vínculos e fontes de significado. A partir de uma revisão narrativa da literatura, os achados indicam que a flexibilidade psicológica constitui um recurso relevante para a adaptação à aposentadoria, enquanto intervenções fundamentadas na Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) apresentam possibilidades para sua promoção. Identificou-se também a importância das múltiplas identidades sociais, da construção de significado e da orientação por valores na elaboração de projetos futuros. Conclui-se que a atuação psicológica pode favorecer processos de adaptação e reposicionamento subjetivo, ampliando possibilidades para a construção de projetos de vida significativos após a aposentadoria.
Palavras-chave: Aposentadoria. Flexibilidade psicológica. Terapia de Aceitação e Compromisso. Reposicionamento subjetivo. Projeto de vida.

Área do Conhecimento: Ciências Humanas (Psicologia)

Introdução

O aumento da longevidade populacional amplia a necessidade de compreender não apenas as condições associadas à extensão da vida, mas também os fatores que favorecem a manutenção da qualidade de vida e do bem-estar ao longo do envelhecimento. Nesse contexto, tornam-se relevantes as diferentes transições vivenciadas na maturidade e na velhice, entre elas a aposentadoria, período que pode representar mudanças significativas na organização da vida e nas perspectivas para o futuro.

A aposentadoria constitui uma transição que ultrapassa o encerramento formal das atividades profissionais, podendo envolver mudanças na rotina, nos vínculos sociais, nos papéis desempenhados e nas referências identitárias construídas ao longo da trajetória de vida. Costa e Soares (2009) destacam a centralidade que o trabalho pode assumir na constituição da identidade e apontam que seu afastamento pode demandar uma reorganização das identificações construídas durante a vida profissional. Entretanto, essa transição não deve ser compreendida necessariamente como um processo de perda ou declínio. A manutenção e o fortalecimento de diferentes identidades sociais após a aposentadoria podem contribuir para a satisfação e o bem-estar, demonstrando a importância da construção de outras formas de pertencimento e participação social (Steffens et al., 2016).

Além das transformações identitárias, a aposentadoria pode envolver uma reorganização das fontes de significado e das perspectivas de futuro. Wood e Pachana (2025), em revisão de escopo sobre o papel do significado na transição para a aposentadoria, identificaram a relevância de aspectos relacionados ao propósito, à construção de significado e ao engajamento em atividades significativas. Dessa forma, a adaptação a essa nova etapa pode envolver não apenas a elaboração das mudanças decorrentes do afastamento do trabalho, mas também a construção de novas possibilidades de ação, pertencimento e projetos que preservem ou renovem aquilo que o indivíduo considera significativo.

Diante desse processo, torna-se relevante compreender como a Psicologia pode favorecer a adaptação à aposentadoria. A flexibilidade psicológica, construto central da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), apresenta-se como um recurso relacionado à capacidade de responder de maneira adaptável às experiências internas e às demandas do contexto, mantendo ou modificando

comportamentos de acordo com aquilo que é valorizado pelo indivíduo. Na adultez tardia, a literatura aponta a relevância desse construto para a compreensão da saúde psicológica e de intervenções fundamentadas na ACT (Plys et al., 2023). Especificamente no contexto da aposentadoria, evidências recentes indicam associação entre flexibilidade psicológica e adaptação a essa transição, além de apontarem possibilidades de intervenções psicológicas voltadas à sua promoção (Yang et al., 2026).

Nesse sentido, o reposicionamento subjetivo pode ser compreendido, neste trabalho, como um processo de reorganização das formas pelas quais o indivíduo reconhece a si mesmo, sua trajetória, seus papéis e suas possibilidades futuras diante das mudanças decorrentes da aposentadoria. A flexibilidade psicológica pode contribuir para esse processo ao favorecer uma relação menos rígida com experiências relacionadas ao encerramento da trajetória profissional e ampliar possibilidades de ação orientadas por valores. Essa perspectiva aproxima a adaptação à aposentadoria da construção de novos projetos de vida, entendidos não como simples substituição do trabalho por outra atividade, mas como organização de objetivos e ações significativas para o indivíduo em diferentes dimensões de sua existência.

Com base nesses pressupostos, o presente artigo tem como objetivo discutir a atuação do psicólogo na transição para a aposentadoria, considerando a promoção da flexibilidade psicológica e do reposicionamento subjetivo como recursos potencialmente relevantes para a adaptação a essa etapa e para a construção de projetos de vida orientados por valores.

Metodologia

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa de literatura, de abordagem qualitativa, destinada a discutir as relações entre aposentadoria, flexibilidade psicológica, reposicionamento subjetivo e construção de projetos de vida. Foram selecionadas publicações científicas nacionais e internacionais relacionadas aos aspectos psicológicos da transição para a aposentadoria, à flexibilidade psicológica na adultez e velhice, às intervenções fundamentadas na Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), à identidade e ao significado atribuído à aposentadoria e à construção de projetos de vida pós-trabalho.

Foram priorizados artigos científicos com texto integral disponível gratuitamente, publicados entre 2009 e 2026, em português ou inglês, cuja temática apresentasse relação direta com pelo menos um dos eixos investigados. Para a análise e organização da literatura selecionada, os estudos foram agrupados em três eixos temáticos: identidade e reposicionamento subjetivo; flexibilidade psicológica e atuação psicológica; e construção de significado e projetos de vida após a aposentadoria. A partir desses eixos, os achados foram analisados de forma articulada, buscando identificar aproximações, limitações e lacunas na literatura acerca da atuação do psicólogo durante a transição para a aposentadoria.

Resultados

A literatura selecionada foi organizada em três eixos temáticos: identidade e reposicionamento subjetivo; flexibilidade psicológica e atuação psicológica; e construção de significado e projetos de vida após a aposentadoria. No primeiro eixo, os estudos apontam que a transição para a aposentadoria pode envolver mudanças nas referências identitárias anteriormente relacionadas ao trabalho e demandar a reorganização de papéis e formas de reconhecimento de si (Costa; Soares, 2009). A manutenção de múltiplas identidades sociais após a aposentadoria também se mostrou associada a melhores indicadores de satisfação e bem-estar, evidenciando a relevância dos vínculos e pertencimentos sociais nesse período (Steffens et al., 2016).

No segundo eixo, foram identificadas evidências acerca da relevância da flexibilidade psicológica na adultez tardia e de intervenções fundamentadas na Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) direcionadas a essa população (Plys et al., 2023). Especificamente no contexto da aposentadoria, Yang et al. (2026) identificaram a flexibilidade psicológica como mediadora parcial da relação entre participação social e adaptação à aposentadoria. No mesmo estudo, uma intervenção fundamentada na ACT esteve associada à melhora da flexibilidade psicológica e de aspectos da adaptação à aposentadoria. No contexto brasileiro, Barbosa e Murta (2019) identificaram avaliação positiva de uma intervenção de educação para aposentadoria fundamentada na Ciência Comportamental Contextual e na ACT, voltada à consideração de valores, objetivos e diferentes contextos de vida dos participantes.

No terceiro eixo, os estudos destacaram a relevância do significado, do propósito e do engajamento em atividades significativas durante a transição para a aposentadoria (Wood; Pachana, 2025). A literatura brasileira também aponta que programas de preparação, orientação e planejamento podem contribuir para a elaboração de projetos futuros, embora a construção específica de projetos de vida pós-aposentadoria ainda seja insuficientemente explorada nas pesquisas (Carneiro; Silva, 2022). Em conjunto, os achados evidenciam aproximações entre reorganização identitária, flexibilidade psicológica, construção de significado e elaboração de projetos futuros, embora esses fenômenos sejam predominantemente investigados de maneira separada.

Discussão

A aposentadoria constitui uma transição que ultrapassa o encerramento das atividades laborais, pois pode provocar mudanças na rotina, nos vínculos, nos papéis sociais e nas fontes de significado construídas ao longo da trajetória profissional. Wood e Pachana (2025), em revisão de escopo sobre o significado na transição para a aposentadoria, identificaram que esse período envolve questões relacionadas ao propósito, à construção de significado e ao engajamento em atividades significativas. No contexto brasileiro, Costa e Soares (2009) destacam a centralidade que o trabalho pode assumir na constituição da identidade e apontam que seu afastamento pode exigir uma reestruturação das identificações construídas durante a vida profissional. Desse modo, a aposentadoria pode ser compreendida não apenas como mudança ocupacional, mas como uma transição que demanda novas formas de organização da vida e da relação do sujeito consigo mesmo e com o futuro.

Neste trabalho, essa reorganização é compreendida como um processo de reposicionamento subjetivo, entendido como a possibilidade de reconstruir sentidos, papéis e formas de reconhecimento de si diante das mudanças associadas à aposentadoria. Tal processo não pressupõe que a aposentadoria necessariamente provoque uma crise identitária, uma vez que sua experiência é singular e atravessada por diferentes condições pessoais e sociais. Entretanto, quando a identidade se encontra fortemente vinculada ao papel profissional, o afastamento do trabalho pode demandar a construção ou o fortalecimento de outras referências. Nesse sentido, Steffens et al. (2016) demonstraram a importância da manutenção de múltiplas identidades sociais após a aposentadoria, associadas a melhores indicadores de satisfação e bem-estar. O reposicionamento subjetivo pode, portanto, ser compreendido como uma reorganização que permite ao indivíduo reconhecer-se para além do papel profissional, preservando aspectos significativos de sua trajetória e, simultaneamente, construindo novas possibilidades de pertencimento e atuação.

Nesse processo, a flexibilidade psicológica apresenta-se como um recurso relevante. Plys et al. (2023), em revisão de escopo sobre flexibilidade psicológica em adultos mais velhos, identificaram a importância desse construto para a compreensão da saúde psicológica na velhice e das intervenções fundamentadas na Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT). A flexibilidade psicológica envolve responder de maneira adaptável às experiências internas e às demandas do contexto, permitindo manter ou modificar comportamentos de acordo com aquilo que é valorizado pelo indivíduo. Dessa perspectiva, adaptar-se à aposentadoria não significa eliminar sentimentos difíceis, lembranças da vida profissional ou pensamentos relacionados às perdas decorrentes dessa mudança, mas ampliar a capacidade de lidar com essas experiências sem permanecer rigidamente orientado por elas, possibilitando novas formas de ação coerentes com valores pessoais.

Essa compreensão encontra respaldo em evidências recentes. Yang et al. (2026) identificaram que a flexibilidade psicológica mediou parcialmente a relação entre participação social e adaptação à aposentadoria. No mesmo estudo, uma intervenção fundamentada na ACT, realizada com aposentados, promoveu melhora significativa da flexibilidade psicológica e de aspectos da adaptação à aposentadoria. Esses resultados sugerem que a flexibilidade psicológica pode constituir um alvo relevante da atuação profissional durante essa transição. Ao trabalhar processos como aceitação das experiências internas, reconhecimento de valores e construção de ações comprometidas com aquilo que permanece significativo para o sujeito, o psicólogo pode favorecer uma relação menos rígida com a identidade profissional anterior e ampliar possibilidades de investimento em outras dimensões da vida.

No contexto brasileiro, estudos sobre intervenções psicológicas voltadas à preparação para a aposentadoria também apontam possibilidades nesse sentido. Barbosa e Murta (2019), ao analisarem uma intervenção de educação para aposentadoria fundamentada na ciência comportamental contextual

e na ACT, destacaram a consideração de valores, objetivos e diferentes contextos de vida dos participantes. Essa perspectiva permite compreender a atuação do psicólogo não como responsável por determinar qual deve ser a nova forma de viver do aposentado, mas como facilitador de um processo no qual o próprio sujeito possa reconhecer valores, recursos e possibilidades de ação. Assim, desenvolver flexibilidade psicológica pode favorecer a passagem de uma organização da vida predominantemente estruturada pelo trabalho para uma configuração na qual outros papéis, vínculos e atividades também possam adquirir significado.

A construção de um projeto de vida pós-aposentadoria constitui uma possível expressão desse processo. Carneiro e Silva (2022), ao analisarem a produção científica brasileira sobre preparação para aposentadoria e projeto de vida, observaram que programas de preparação, orientação e planejamento podem favorecer a elaboração de projetos futuros, embora a construção propriamente dita do projeto de vida ainda seja insuficientemente explorada. Dessa forma, um novo projeto de vida não deve ser entendido como a simples substituição do trabalho por outra atividade, mas como a organização de objetivos e ações que façam sentido para o indivíduo em diferentes dimensões, como relações interpessoais, participação social, lazer, aprendizagem, saúde e, quando desejado, novas atividades profissionais. A possibilidade de orientar comportamentos por valores, característica central da flexibilidade psicológica, estabelece, portanto, uma importante aproximação teórica entre adaptação à aposentadoria e construção de projetos futuros.

Conclusão

A literatura analisada permite propor uma articulação entre aposentadoria, flexibilidade psicológica, reposicionamento subjetivo e construção de projetos de vida, sem estabelecer entre esses elementos uma relação causal ou linear. A aposentadoria pode demandar a reorganização de papéis, identidades e fontes de significado, enquanto a flexibilidade psicológica apresenta-se como um recurso relevante para a adaptação às mudanças decorrentes dessa transição. Nesse contexto, a atuação do psicólogo pode favorecer o reconhecimento e a aceitação das experiências relacionadas ao encerramento da trajetória profissional, a identificação de valores e a construção de possibilidades de ação significativas.

O reposicionamento subjetivo pode, assim, ser compreendido como um processo de reorganização da relação do indivíduo consigo mesmo, com sua trajetória e com suas possibilidades futuras. A atuação psicológica voltada à promoção da flexibilidade pode contribuir para que a história profissional seja integrada à trajetória do sujeito sem constituir sua única referência identitária, favorecendo o investimento em novos papéis, vínculos, objetivos e projetos de vida.

Entretanto, os estudos analisados investigam predominantemente esses fenômenos de maneira separada. Embora existam evidências sobre flexibilidade psicológica e adaptação à aposentadoria, identidade e significado nessa transição e planejamento de projetos de vida pós-trabalho, ainda são limitadas as investigações que integrem diretamente esses processos. Estudos longitudinais e intervenções com acompanhamento posterior podem contribuir para compreender de maneira mais precisa o papel da flexibilidade psicológica e da atuação do psicólogo no reposicionamento subjetivo e na sustentação de projetos de vida após a aposentadoria.

Referências

BARBOSA, Leonardo Martins; MURTA, Sheila Giardini. Social validity of a contextual behavioral science-based intervention for retirement education. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 32, art. 24, 2019. DOI: 10.1186/s41155-019-0137-0.

CARNEIRO, Maria de Fátima Carvalho; SILVA, Henrique Salmazo da. Aposentadoria e projeto de vida após aposentadoria: uma revisão integrativa de construção de projeto de vida após-aposentadoria. *Interfaces Científicas - Humanas e Sociais*, v. 9, n. 3, p. 441-452, 2022. DOI: 10.17564/2316-3801.2022v9n3p441-452.

COSTA, Aline Bogoni; SOARES, Dulce Helena Penna. Orientação psicológica para a aposentadoria. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, Florianópolis, v. 9, n. 2, p. 97-108, jul./dez. 2009.

PLYS, Evan; JACOBS, M. Lindsey; ALLEN, Rebecca S.; ARCH, Joanna J. Psychological flexibility in older adulthood: a scoping review. *Aging & Mental Health*, v. 27, n. 3, p. 453-465, 2023. DOI: 10.1080/13607863.2022.2036948.

STEFFENS, Niklas K.; JETTEN, Jolanda; HASLAM, Catherine; CRUWYS, Tegan; HASLAM, S. Alexander. Multiple social identities enhance health post-retirement because they are a basis for giving social support. *Frontiers in Psychology*, v. 7, art. 1519, 2016. DOI: 10.3389/fpsyg.2016.01519.

WOOD, Rachel E.; PACHANA, Nancy A. The role of meaning in the retirement transition: scoping review. *The Gerontologist*, v. 65, n. 6, gnaf076, 2025. DOI: 10.1093/geront/gnaf076.

YANG, Fang; SHEN, Xiaohua; ZHANG, Xiaolan; LIU, Jian. Psychological flexibility as a mediator between social participation and retirement adaptation: an ACT intervention study from the perspective of active aging. *Frontiers in Public Health*, v. 14, art. 1859171, 2026. DOI: 10.3389/fpubh.2026.1859171.