

**FATORES QUE INFLUENCIAM A TRANSIÇÃO SAUDÁVEL PARA A REFORMA: REVISÃO INTEGRATIVA**

Factors that influence the Healthy Transition to Retirement: Integrative Review

Factores que influyen en la Transición Saludable a La Reforma: Revisión Integrativa

Ana Rocha\*, Andreia Silva\*\*, Cláudia Araújo\*\*, Liliana Peneda\*\*\*, Pedro Felícia\*\*\*\*, Susana Gonçalves\*\*\*, Ana Quesado\*\*\*\*\*, António Ferreira\*\*\*\*\*

**RESUMO**

**Enquadramento:** a reforma envolve uma dimensão individual e social, constituindo um marco no desenvolvimento do indivíduo. Planear esta transição torna-se fundamental para melhorar a satisfação e qualidade de vida. **Objetivos:** identificar os fatores facilitadores do processo de transição saudável para a reforma. **Metodologia:** a revisão integrativa envolveu a pesquisa nos motores de busca: CINAHL Complete; MEDLINE; Nursing & Allied Health Collection; Cochrane Central Register of Controlled Trials; Cochrane Methodology Register; Library, Information Science & Technology Abstracts e MedicLatina, tendo-se obtido inicialmente 231 produções científicas que, após a análise segundo os critérios de inclusão, foram elegidos 7 artigos. **Resultados:** os fatores determinantes para o sucesso desta transição são: idade, género, escolaridade, saúde, rede social, estilo de vida que antecede a reforma, satisfação com a vida ativa e condição financeira. A literacia em saúde e preparação para a reforma influencia essa transição, traduzindo-se na forma como os beneficiários enfrentam os problemas de saúde, económicos e sociais. **Conclusão:** preparar a reforma com antecedência é fundamental. Desenvolver programas de preparação para a reforma, baseados no projeto pessoal do futuro reformado, é determinante, traduzindo-se em ganhos para a saúde, maior bem-estar e qualidade de vida.

**Palavras-chave:** programa; saúde; reforma e transição

\*Enfermeira Especialista em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiatria, Casa de Saúde Rainha Sta. Isabel. <https://orcid.org/0000-0002-3154-3417>

\*\*Enfermeira Especialista em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiatria, Centro Hospitalar Entre o Douro e Vouga.

\*\*\*Enfermeira Especialista em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiatria, Centro Hospitalar Baixo Vouga.

\*\*\*\* Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiatria, Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra.

\*\*\*\*\* MSc, Professora Adjunta na Escola Superior de Saúde Norte da Cruz Vermelha Portuguesa. Doutoranda em Enfermagem na Universidade Católica Portuguesa. <https://orcid.org/0000-0003-2234-4720>

\*\*\*\*\* MSc, Professor Adjunto na Escola Superior de Saúde Norte da Cruz Vermelha Portuguesa, Doutorando em Enfermagem na Universidade Católica Portuguesa. <https://orcid.org/0000-0001-5008-3746>

**Como Referenciar:**

Rocha, A. et al. (2020). Fatores que influenciam a transição saudável para a reforma: revisão integrativa. *Revista de Investigação & Inovação em Saúde*, 3(1), 79-89. doi.10.37914/riis.v3i1.72

Recebido para publicação em: 14/02/2020  
Aceite para publicação em: 09/06/2020

**ABSTRACT**

**Background:** the reform involves an individual and social dimension, constituting a milestone in the development of the individual. Planning this transition is essential to improve satisfaction and quality of life. **Objectives:** identify the factors that facilitate the healthy transition to retirement. **Methodology:** the integrative review involved research in the search engines: CINAHL Complete; MEDLINE; Nursing & Allied Health Collection; Cochrane Central Register of Controlled Trials; Cochrane Methodology Register; Library, Information Science & Technology Abstracts and MedicLatina, having initially obtained 231 scientific productions that, after analysis according to the inclusion criteria, 7 articles were chosen. **Results:** the determining factors for the success of this transition are: age, gender, education, health, social network, lifestyle that precedes retirement, satisfaction with working life and financial condition. Health literacy and preparation for reform influences this transition, translating into the way beneficiaries face health, economic and social problems. **Conclusion:** preparing for reform in advance is essential. Developing programs to prepare for retirement, based on the personal project of the retired future, is crucial, translating into gains in health, greater well-being and quality of life.

**Keywords:** program; health; retirement and transition**RESUMEN**

**Marco contextual:** la reforma implica una dimensión individual y social, que constituye un hito en el desarrollo del individuo. Planear esta transición es esencial para mejorar la satisfacción y la calidad de vida. **Objetivos:** identificar los factores que facilitan la transición saludable a la jubilación. **Metodología:** la revisión integrativa involucró investigación en los motores de búsqueda: CINAHL Complete; MEDLINE; Colección de enfermería y salud aliada; Registro Cochrane Central de Ensayos Controlados; Registro Cochrane de Metodología; Library, Information Science & Technology Abstracts y MedicLatina, habiendo obtenido inicialmente 231 producciones científicas que, después del análisis de acuerdo con los criterios de inclusión, se eligieron 7 artículos. **Resultados:** los factores determinantes para el éxito de esta transición son: edad, género, educación, salud, red social, estilo de vida que precede a la jubilación, satisfacción con la vida laboral y condición financiera. La alfabetización en salud y la preparación para la jubilación influyen en esta transición, traduciéndose en la forma en que los beneficiarios enfrentan problemas de salud, económicos y sociales. **Conclusión:** prepararse para la reforma por adelantado es esencial. Desarrollar programas para prepararse para la jubilación, basados en el proyecto personal del futuro retirado, es crucial, traduciéndose en ganancias en salud, mayor bienestar y calidad de vida.

**Palabras clave:** programa; salud; jubilación y transición

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento demográfico é atualmente um dos fenómenos que mais preocupa as sociedades modernas, sendo objeto de estudo de muitos investigadores, face à perspectiva de uma vida mais longa para as pessoas e a necessidade de se assegurar qualidade de vida para estas (Pocinho, Belo, Silva, Pardos, & Muñoz, 2017). A literatura refere-se ao envelhecimento como um processo natural e normal, não o reduzindo a uma visão determinista e fatalista. Este processo é uma fase crítica do desenvolvimento humano que engloba o declínio e as perdas em várias áreas da vida, mas que contempla também aspetos positivos, como a sabedoria (Pocinho, Belo, Silva, Pardos, & Muñoz, 2017).

Não devendo ser encarado como um problema, o envelhecimento deve ser visto como um processo natural do ciclo vital, que deve ser vivido de forma saudável e autónoma o maior tempo possível (Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde, 2004). Nesse sentido, é fundamental que as pessoas mais idosas se envolvam na vida social, económica, cultural, espiritual e civil, para que envelheçam de forma ativa.

A Organização Mundial da Saúde define Envelhecimento Ativo como *“o processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem”* (WHO, 2002, p. 12). Já desde 2012 que a Comissão Europeia, procura promover o envelhecimento ativo, dado que a União Europeia enfrenta um rápido envelhecimento populacional bem como uma queda

nos índices de natalidade. É assim necessário melhorar as possibilidades e as condições laborais dos trabalhadores mais velhos para preservar a solidariedade entre gerações e, ao mesmo tempo, melhorar a sua inclusão na sociedade, incentivando o envelhecimento saudável (Guimarães & Nobre, 2013).

Segundo a Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, as tendências entre a população ativa da União Europeia apontam para um crescimento de cerca de 16,2% (9,9 milhões) do grupo etário dos 55-64 anos entre 2010 e 2030. Em numerosos países, os trabalhadores mais velhos (55-64 anos de idade) representarão 30% ou mais da população ativa. Em Portugal, segundo projeções do Instituto Nacional de Estatística (INE), em 2060 a proporção de pessoas com mais de 65 anos passará de 17,4% para 32,3% da população total. A própria evolução da esperança de vida aos 65 anos tem vindo a aumentar significativamente nos últimos anos em Portugal, tendo apresentado no período de 2016 -2018, 19.49 anos de vida, para homens e mulheres. As projeções para 2080 da esperança de vida à nascença em Portugal apontam para valores a rondar os 88 anos para os homens e os 93 anos para as mulheres (Instituto Nacional de Estatística, 2019). Como se compreende um dos desafios que atualmente se coloca na sociedade é conseguir manter as pessoas mais velhas ativas, independentes e participativas, de forma a garantir a livre escolha do trabalhador aquando da sua reforma ou possível continuidade no mercado de trabalho, bem como, garantir as medidas adequadas para que este possa usufruir de pleno bem-estar no futuro (WHO, 2002). Consequentemente, este

desafio torna-se um elemento-chave da política social europeia.

Apesar de ser definido de diferentes formas, no conceito de reforma é consensual, que este seja encarado como um fenómeno que envolve uma dimensão individual e social e constitui um marco importante na trajetória de vida das pessoas. Neste sentido, planear esta transição torna-se fundamental para o desenvolvimento de estratégias que possam permitir maiores níveis de satisfação e menos *stress* psicológico durante a reforma, proporcionando um aumento da qualidade de vida. As pessoas desejam ter qualidade de vida durante a reforma, aproveitando-a como um tempo para a realização de novos projetos. As organizações, públicas e privadas, cientes do seu papel socialmente responsável devem contribuir para a saúde e o bem-estar dos seus colaboradores e reconhecer o trabalho desenvolvido pelos mesmos ao longo da sua carreira profissional. A preparação para a reforma, ainda na vida ativa, contribuirá para a construção de uma sociedade mais produtiva e saudável.

Reconhecendo a importância que os danos psicológicos, físicos, culturais e sociais que o processo de reforma não programada pode causar na população, a identificação dos aspetos relevantes na promoção da transição saudável para a reforma é fundamental para minimizar o impacto da rutura da

pessoa com o seu local de trabalho e consequentes ganhos na sua qualidade de vida.

O Despacho n.º 6401/2016 de 16 de Maio (2016) determina a criação do Programa de Saúde Prioritário na área Saúde Mental, que integra a Plataforma para a Saúde Mental. Neste sentido é fundamental criar e promover a implementação de programas de promoção do bem-estar e da saúde mental que promova uma transição saudável para a reforma da população portuguesa.

Neste contexto, surgiu o interesse em realizar uma revisão integrativa da literatura que procura identificar os fatores facilitadores do processo de transição saudável para a reforma.

Assim, surge a questão de investigação: “Quais os fatores facilitadores do processo de transição saudável para a reforma?”

### PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS DE REVISÃO

No processo da prática baseada na evidência a organização do problema foi efetuada tendo como base a abordagem PICO, cujo acrónico representa: Patient (utente), Intervention (intervenção), Comparison (comparação) e Outcome (resultados) (Galvão e Pereira, 2014). Para a operacionalização da referida abordagem, foram utilizados os seguintes descritores: “Program”, “Course”, “Health”, “Retirement” e “Transition” (validados através do Medical Subject Headings - MeSH) (Tabela 1).

Tabela 1

Abordagem PICO

<b>P</b>	<i>População</i>	Indivíduos a vivenciar a transição para a reforma.
<b>I</b>	<i>Intervenção</i>	Fatores facilitadores do processo de transição para a reforma.
<b>C</b>	<i>Comparação</i>	_____
<b>O</b>	<i>Resultados em saúde</i>	Processos saudáveis de transição para a reforma.

Para a presente revisão integrativa definiram-se como critérios de inclusão os estudos de tipologia quantitativa, qualitativa e mista, com população constituída por indivíduos a vivenciar a transição para a reforma, sem idades específicas para a mesma; artigos originais; artigos em português, inglês e francês; artigos completos e de acesso livre e data de publicação de 2002 a 2019.

A pesquisa foi realizada entre os meses outubro de 2018 e julho 2019. As bases de dados de pesquisa

utilizadas foram: CINAHL Complete; MEDLINE; Nursing & Allied Health Collection; Cochrane Central Register of Controlled Trials; Library, Information Science & Technology Abstracts e MedicLatina.

A estratégia de pesquisa consistiu na seguinte fórmula em todas as bases de dados selecionadas: (Program OR Course) AND Health AND Retirement AND Transition. O processo de seleção dos estudos representa-se no fluxograma seguinte.

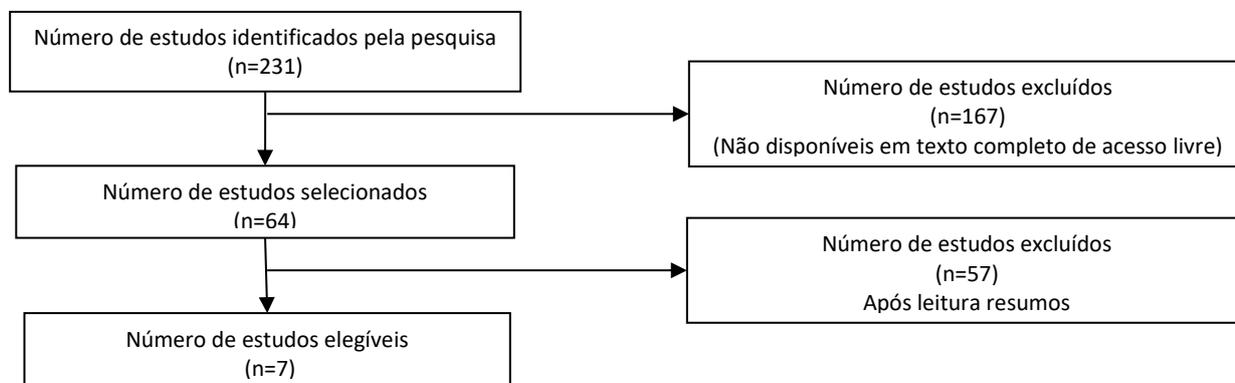


Figura 1

Fluxograma do processo de pesquisa e seleção dos estudos

Como se pode verificar da análise do fluxograma o número de estudos potencialmente relevantes após a pesquisa foi de 231. Após limitar a pesquisa para artigos de texto completo, foram considerados 64 artigos. Pela leitura e análise dos resumos, foram

excluídos 57 artigos por não estarem relacionados com a temática, não estarem nos idiomas objeto de integração e falta de rigor metodológico, sendo selecionados 7 artigos elegíveis para estudo.

**RESULTADOS**

Como resultado da metodologia utilizada realizou-se esta revisão com base nos 7 artigos selecionados.

A análise desses estudos apresenta-se sintetizada no quadro 1, que se encontra organizada segundo as variáveis: Identificação do estudo, tipo de estudo, amostra, objetivos e resultados major.

Quadro 1

Análise do conteúdo informacional dos estudos.

Autor/ Ano	Título	Tipo de estudo/ Amostra	Objetivos	Resultados
Lúcia Helena de Freitas Pinho França, (França, 2010)	Preparação para a Reforma: Responsabilida de individual e colectiva.	Descritivo Amostra: Trabalhadores frente a sua aposentadoria ou continuidade no mercado.	Como planejar um Programa de Preparação para a Reforma	Dentre as consequências da reforma estão o alto custo das previdências e a manutenção da saúde. Uma das estratégias mais eficazes para lidar com este desafio é proporcionar aos trabalhadores a possibilidade de planificação do futuro, preparando os que querem reformar-se, ao mesmo tempo atualizando e mantendo aqueles que desejam continuar no mercado do trabalho. Os programas devem conter dois módulos: - o informativo pode ser desenvolvido por meio de <i>websites</i> , <i>newsletter</i> da organização, realização de palestras, seminários ou workshops visando a promoção da saúde; - o formativo tem por objetivo o desenvolvimento de grupos de reflexão, com a adoção de facilitadores, cuja prioridade é o projeto pessoal do futuro reformado. Os conteúdos do programa podem ser subdivididos em fatores de sobrevivência ou de risco e fatores de bem-estar. Os fatores de sobrevivência ou de risco contêm a preparação financeira, a promoção da saúde, e a melhoria da qualidade de vida coletiva. Os fatores de bem-estar abrangem a diversidade e alocação de tempo para as atividades, a intensificação dos relacionamentos sociais e familiares, e ainda o trabalho e o empreendedorismo.
Laura Cristina Rodrigues Gaspar (Gaspar, 2016)	Envelhecimento e Transição- Adaptação à Reforma: Um estudo de natureza quantitativa e qualitativa.	Estudo Quantitativo e qualitativo  Foram inquiridos 14 participantes, dos quais 9 (64,2%) foram selecionados	Descrever o processo de transição- adaptação à reforma e compreender a experiência subjetiva das	Com este estudo concluiu-se que o fenómeno da reforma/ aposentação está fortemente relacionado com o processo de envelhecimento, e que este deve ser compreendido segundo uma perspectiva desenvolvimental. Assim, a compreensão deste fenómeno só é possível se considerarmos alguns fatores

## Fatores que influenciam a transição saudável para a reforma: revisão integrativa

		<p>a partir de um grupo de alunos de uma Universidade Sénior e os restantes 5 (35,8%) a partir de um grupo de utentes de um Centro de Convívio, de um município do norte de Portugal.</p>	<p>peçoas neste processo, utilizou uma abordagem quantitativa e qualitativa para analisar a forma como o mesmo grupo de participantes viveu e vive esta transição de vida.</p>	<p>determinantes para o sucesso desta transição, tais como: a idade, o género, a escolaridade, a saúde, a rede social, o estilo de vida que antecede a reforma, a satisfação com a vida ativa e a condição financeira. Para além disso, verifica-se neste estudo, quão importante é manter e desenvolver centros de interesse pessoal para além dos profissionais, durante a vida ativa.</p> <p>É central promover programas de preparação para a reforma, no sentido de ajudar os indivíduos a lidar com as perdas e a potenciar ganhos associados a esta fase da vida. Estes programas deverão considerar a inclusão de atividades de formação, lazer e a promoção da integração e interação social. Em suma, os resultados desta investigação permitem-nos compreender a experiência associada à transição-adaptação à reforma/aposentação, sendo visível que o estudo da temática do envelhecimento, em particular da transição para a reforma é fundamental para dar resposta às necessidades específicas de todos aqueles que se encontram ou encontrarão a transitar ou em processo de adaptação a esta fase da vida.</p>
<p>Kate Jaimet, (Jaimet, 2013)</p>	<p>Retraite: bien choisir quand arrêter.</p>	<p>Estudo Descritivo, Qualitativo</p> <p>Amostra: cinco enfermeiras canadianas que estão perto da reforma ou que acabaram de entrar na reforma</p>	<p>Compreender que fatores influenciam os indivíduos a optar por entrar na reforma ou continuar a trabalhar, na idade da reforma.</p>	<p>Alguns indivíduos optam por solicitar redução do horário de trabalho no período de preparação para a reforma. Outros indivíduos vêm na reforma a oportunidade de parar de trabalhar num ambiente stressante devido a políticas que tornam o dia-a-dia frustrante, para se dedicarem a tempo inteiro a si e aos seus familiares que precisam de si. Outros há em que o aparecimento de um problema de saúde os faz refletir sobre o que é qualidade de vida e motivam a entrada na reforma como um investimento na sua saúde e na dos seus familiares, chegando mesmo a ficar com familiares a cargo. Aliado a todos estes fatores está a condição económica e financeira que poderá influenciar o gozo da reforma com maior ou menor tranquilidade. Conclui-se ainda que, a forma como planearam a sua vida a longo prazo e, desde a juventude, e a forma como encaram o trabalho e as condições de trabalho, são fatores fulcrais na decisão de reformar-se tranquilamente e no disfrutar plenamente desta fase da vida.</p>

## Fatores que influenciam a transição saudável para a reforma: revisão integrativa

<p>Helena Loureiro, 2011</p>	<p>Cuidar na "Entrada na Reforma": uma intervenção conducente à promoção da saúde de indivíduos e de famílias</p>	<p>Estudo Empírico, Quantitativo e Qualitativo</p> <p>Amostra: Primeira fase: 432 indivíduos, aposentados há menos de cinco anos.</p> <p>Segunda fase: 14 famílias de indivíduos que tinham percebido alterações e/ou dificuldades, na primeira fase do estudo.</p>	<p>Conhecer as vivências percebidas pelos indivíduos e suas famílias durante o processo de transição originado pela "entrada na reforma", de forma a apresentar estratégias e linhas orientadoras de intervenção de Enfermagem, conducentes à promoção do seu estado de saúde.</p>	<p>Concluiu-se que as características sociodemográficas, os motivos da aposentação e as expectativas que detinham relativamente à "entrada na reforma", interferiram na forma como os indivíduos viveram a transição. As principais alterações e/ou dificuldades percebidas na referida vivência foram a adaptação à alteração das rotinas diárias (26,5%), a dificuldade em ocupar o tempo (14,7%) e a diminuição do poder económico (14,0%) e as famílias constituíram a principal fonte de apoio (71,5%), para fazer face às mesmas. As famílias perceberam uma idêntica mudança e traduziram-na por uma dualidade de significados que se identificou com percepções de ganho e de perda, para as suas vidas. Os significados reaprender a "estar", a "sentir" e a "ser", traduziram o processo de adaptação a que estiveram sujeitos.</p>
<p>Helena Loureiro, 2014</p>	<p>A Transição para a Reforma em Reformados Portugueses</p>	<p>Estudo Descritivo, Qualitativo</p> <p>Amostra: indivíduos aposentados inscritos em unidades funcionais de saúde pertencentes à Administração Regional de Saúde do Centro há menos de 5 anos</p>	<p>Conhecer as alterações e/ou dificuldades percebidas pelos indivíduos, no processo de adaptação à passagem à reforma;</p> <p>Conhecer as estratégias que os indivíduos desenvolvem por forma a fazer face às alterações e/ou dificuldades percebidas, no processo de adaptação à passagem à reforma;</p>	<p>Concluiu-se que os indivíduos percebem a passagem à reforma em função das suas características pessoais, muito particularmente daquelas que foram as suas vivências no passado e da forma como se aposentaram. Percebeu-se que a transição em estudo interferiu naquelas que eram as suas rotinas habituais e que essas foram fortemente marcadas pelo contexto socioeconómico e político em que vivenciaram este fenómeno. Ainda, no mesmo contexto, que a saúde individual e familiar foi alvo de mudança, destacando-se neste âmbito a interferência que a transição em estudo teve na conjugalidade.</p>
<p>Helena Maria Almeida Macedo Loureiro; Margareth Ângelo; Margarida Alexandra Moreira da Silva; Ana Teresa</p>	<p>Como as famílias portuguesas percebem a transição para a aposentação</p>	<p>Estudo Qualitativo.</p> <p>Amostra: 14 famílias de indivíduos que se aposentaram recentemente e experimentaram alterações e/ou dificuldades nessa transição</p>	<p>Compreender as percepções das famílias Portuguesas relativamente à sua experiência de transição para a aposentação</p>	<p>A aposentação não interfere apenas na vida dos indivíduos recém-aposentados mas também na sua sistémica familiar. Todos os elementos da sua família percebem esta transição simultaneamente como ganhos e perdas e a uma necessidade de reaprender a Ser, Sentir e Estar em família. Cuidar na passagem à reforma deve obedecer a um modelo muito próprio de intervenção de enfermagem que</p>

## Fatores que influenciam a transição saudável para a reforma: revisão integrativa

Martins Pedreiro, 2015				harmonize a singularidade de famílias e a especificidade das mudanças que essa experiência suscita.
Ricardo Pocinho, Pedro Belo, Carlos da Silva, Esperanza Navarro-Pardos & José Fernández Muñoz, 2017	Bem-estar psicológico na reforma: a importância da preparação dos trabalhadores para a transição	Descritivo Amostra: adultos na preparação da transição do trabalho ativo para a aposentadoria.	Compreensão do efeito da educação para a reforma sobre o bem-estar psicológico dos indivíduos.	Quanto melhor a capacidade de trabalho antes da reforma, melhor será a qualidade de vida mais tarde. Portanto, os investimentos na área do envelhecimento ativo precisam de ser garantidos ainda durante os anos de trabalho. Os efeitos positivos de uma boa Educação para a Reforma traduzem-se na forma como os seus beneficiários enfrentam os problemas de saúde, económicos e sociais. A organização global de toda a vida melhora significativamente. Aqueles que se preparam para a reforma com antecedência, são melhor sucedidos nesta fase, experimentando um maior bem-estar e uma perspetiva mais ampla do envelhecimento. O estudo acrescenta que a preparação para a reforma é cada vez mais requisitada por parte dos futuros reformados, já que a reforma pressupõe uma reorientação e organização dos hábitos diários de vida.

### DISCUSSÃO

Da revisão da literatura realizada salienta-se que a transição para a reforma é um momento do ciclo vital onde a vulnerabilidade individual se evidencia. Esta transição está diretamente relacionada com o modo como o envelhecimento é vivido por cada pessoa, influenciando a satisfação com a vida nesta fase. Verifica-se como consensual, que o processo de adaptação à reforma deve ser compreendido numa perspetiva do ciclo de vida, dado que a reforma constitui um aspeto de contínua adaptação, revelando-se num processo dinâmico que vai até à morte.

Da análise dos artigos consultados ressaltar que o fenómeno da reforma está fortemente relacionado com o processo de envelhecimento, e que este deve ser compreendido segundo uma perspetiva desenvolvimental. Assim, a compreensão deste

fenómeno só é possível considerando-se alguns fatores determinantes para o sucesso desta transição, tais como: a idade, o género, a escolaridade, a saúde, a rede social, o estilo de vida que antecede a reforma, a satisfação com a vida ativa e a condição financeira (Gaspar, 2016; Loureiro, et al., 2014; Jaimet, 2013; Loureiro, H., 2011). A Transição para a Reforma em Reformados Portugueses, salienta a importância de manter e desenvolver centros de interesse pessoal para além dos profissionais, durante a vida ativa.

Jaimet (2013) destaca alguns fatores que impulsionam a tomada de decisão para a reforma, nomeadamente, o ambiente stressante do dia-a-dia, a falta de tempo para si e para os seus familiares, o aparecimento de problemas de saúde e a condição económico-financeira.

Loureiro (2011) refere que as expectativas, a perceção e os motivos da “entrada na reforma”,

influenciam a forma como os indivíduos experienciam a transição. Aponta, ainda, que as principais alterações e/ou dificuldades percebidas foram a adaptação à alteração das rotinas diárias, a dificuldade em ocupar o tempo e a diminuição do poder económico, onde as famílias constituíram a principal fonte de apoio, para fazer face às mesmas. Estas, percebem a mudança simultaneamente com o indivíduo como ganhos e perdas deste processo. Assim, os resultados corroboram com Loureiro et al. (2015), onde é revelante a intervenção e inclusão das famílias no processo de transição saudável.

De acordo com os estudos analisados, atesta-se que a forma como os indivíduos encaram o trabalho, as suas condições e como planeiam antecipadamente a reforma, influencia a vivência da mesma (Jaimet, 2013). Na mesma linha de pensamento, Pocinho, Belo, Silva, Pardos, & Muñoz (2017) referem que aqueles que se preparam para a reforma com antecedência, são melhor sucedidos nesta fase.

Neste seguimento, os estudos de Pocinho, Belo, Silva, Pardos, & Muñoz (2017), Gaspar (2016) e França (2010), defendem a necessidade de promover programas de preparação para a reforma, no sentido de ajudar os indivíduos a lidar com as perdas e a potenciar ganhos associados a esta fase da vida. Segundo Gaspar (2016), estes programas deverão considerar a inclusão de atividades de formação, lazer e a promoção da integração e interação social. Na perspetiva de França (2010), os conteúdos dos programas podem ser subdivididos em fatores de sobrevivência ou de risco e fatores de bem-estar. Os fatores de sobrevivência ou de risco incluem a preparação financeira, a promoção da

saúde, e a melhoria da qualidade de vida coletiva. Os fatores de bem-estar abrangem a diversidade e alocação de tempo para as atividades, a intensificação dos relacionamentos sociais e familiares, e ainda o trabalho e o empreendedorismo.

Pocinho, Belo, Silva, Pardos, & Muñoz (2017), no seu estudo, reforçam a importância de uma boa educação para a reforma traduzindo-se na forma como os seus beneficiários enfrentam os problemas de saúde, económicos e sociais, tornando-se melhor sucedidos nesta fase, experimentando um maior bem-estar e uma perspetiva mais ampla do envelhecimento.

### CONCLUSÃO

A transição para a reforma é um fenómeno que envolve uma dimensão individual, familiar e social, constituindo um marco importante na trajetória de vida das pessoas. Neste sentido, planejar esta transição torna-se fundamental para o desenvolvimento de estratégias que possam permitir maiores níveis de satisfação e menos *stress* psicológico durante a reforma, proporcionando um aumento da qualidade de vida.

Os artigos consultados são unânimes ao considerarem que os contextos culturais, sociais e económicos influenciam a forma como os indivíduos experienciam e veem a transição para a reforma, tendo a família um papel primordial na sua tomada de decisão.

Os indivíduos que preparam a reforma com antecedência são melhor sucedidos nesta fase, experimentando um maior bem-estar, em todas as

dimensões. Esta preparação deve passar por programas com conteúdos de carácter informativo, lúdico e formativo, com conteúdos que evidenciem fatores de risco e de bem-estar, permitindo o desenvolvimento de grupos de reflexão, cuja prioridade é o projeto pessoal do futuro reformado. Através da análise dos estudos encontrados, verificou-se que este tem sido um tema pouco debatido e explorado. Facto que explica a dificuldade sentida em reunir estudos de investigação credíveis e devidamente contextualizados sobre a temática em estudo.

Reconhece-se como limitações, as opções metodológicas pela inclusão de artigos em acesso livre. De acordo com a análise realizada, a preparação para reforma é uma área que precisa de investimento científico e económico, que engloba a responsabilidade individual e coletiva. Neste sentido, é prioritária a criação de instrumentos de extrema utilidade para que as empresas cresçam e se desenvolvam economicamente, mas, acima de tudo, potenciar uma transição saudável e tranquila a todos os níveis.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bueno, B., Vega, J., & Buz, J. I. (2004). *Desenvolvimento Social a partir da Meia-Idade., Desenvolvimento Psicológico e Educação, Psicologia Evolutiva.* . Porto Alegre: Artmed.

Campos, A., Ferreira, E., & Vargas, A. (2015). Determinantes do envelhecimento ativo segundo a qualidade de vida e gênero. *Ciencias e saúde colectiva* 20(7), 2221-2237. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232015207.14072014>.

Despacho n.º 6401/2016 de 16 de Maio. (2016). Diário da República nº 94/16. II Série. *Gabinete do*

*Secretário de Estado Adjunto e da Saúde. Lisboa, Portugal.*

Fonseca, A.M. (2011). *Reforma e Reformados.* Coimbra: Almedina. ISBN 978-972-40-4531-3.

França, L. (2010). Preparação para a Reforma: Responsabilidade individual e colectiva. *Psychologia*, 53, 47-66. [https://doi.org/10.14195/1647-8606\\_53\\_3](https://doi.org/10.14195/1647-8606_53_3).

Galvão, T.F. (2014). Revisões sistemáticas da literatura: Passos para a sua elaboração. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*. 183-184. <http://dx.doi.org/10.5123/S1679-49742014000100018>.

Gaspar, L.C. (2016). *Envelhecimento e Transição-Adaptação à Reforma: Um estudo de natureza quantitativa e qualitativa.* Obtido de Repositório do Instituto Politécnico de Viana do Castelo: <http://hdl.handle.net/20.500.11960/1803>

Guimarães, P., & Nobre, F. (. (2013). *Guia para a Promoção do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade.* Retirado de: [http://www.app.com.pt/wp-content/uploads/2016/11/Grace\\_Guia\\_Promocao\\_Envelhecimento\\_Ativo\\_com-capa\\_9594.pdf](http://www.app.com.pt/wp-content/uploads/2016/11/Grace_Guia_Promocao_Envelhecimento_Ativo_com-capa_9594.pdf)

Hershey, D.A., Henkens, K., & Van, D.H.P. (2010). What drives retirement income worries in Europe? A multilevel analysis. *European journal of Ageing*, 7, pp. 301-311.

Instituto Nacional de Estatística. (2019). *Intituto Nacional de Estatística.* Retirado de [www.ine.pt](http://www.ine.pt)

Jackson, A.S., Sui, X., Hebert, J.R., Church, T.S., & Blair, S.N. (2009). Role of Lifestyle and Aging on the Longitudinal Change in Cardiorespiratory Fitness. *Arch Intern Med*, 169(19), 1781-1787.

Jaimet, K. (2013). *Retraite: bien choisir quand arrêter.* Retirado de: *Infermière Canadienne*: <https://canadian-nurse.com/fr/articles/issues/2013/mars-2013/retraite-bien-choisir-quand-arreter>

Kim, J., & Moen, P. (2002). Retirement Transitions, Gender, and Psychological Well-Being: A Life-Course, Ecological Model. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences: The Gerontological Society of America*, 57, 212-222.

Lago, L., & Reis, L. (2017). Relação entre a qualidade de vida e desempenho motor em idosos ativos. *Fisioterapia Brasil*, 18(6),700-708. Retirado de:

<https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/2051>.

Loureiro, H. (2011). *Cuidar na "Entrada na Reforma"*. Universidade de Aveiro, Secção Autónoma de Ciências da Saúde. Aveiro: Universidade de Aveiro.

Loureiro, H., Ângelo, M., Silva, M., & Pedreiro, A. (2015). Como as famílias portuguesas percebem a transição para a aposentação. *Revista de enfermagem Referência*. Serie IV(6), 45-54.

Loureiro, H., Mendes, A., Fernandes, A., Camarneiro, A., Fonseca, A., Veríssimo, M., . . . Ângelo, M. (2014). *A Transição para a Reforma em Reformados Portugueses*. Coimbra: Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA:E) / Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnfC).

Loureiro, H., Mendes, A., Rodrigues, R., Apóstolo, J., Rodrigues, M.A., Cardoso, D., & Pedreiro, A.T. (2015). The experience of programs to promote health in retirement: a systematic review of qualitative evidence. *JBI Database of Systematic Reviews & Implementation Reports*, 13(4), 276-294.

Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde. (2004). *Programa Nacional para a Saúde das Pessoas Idosas*. Lisboa: Direção Geral da Saúde.

Oliveira, J.H. (2008). *Psicologia do Envelhecimento e do Idoso*. Porto: LivPsic.

Pocinho, R., Belo, P., Silva, C., Pardos, E., & Muñoz, J. (2017). Bem-estar psicológico na reforma: a importância da preparação dos trabalhadores para a transição. *Revista Lusófona de Educação*, 37,11-25.

Ramalho, A. (2005). *Manual para redacção de estudos e projetos de revisão sistemática com e sem metanálise: estrutura, funções e utilização na investigação em enfermagem*. Coimbra: Formasau.

Silver, M. (2016). Réflexion critique sur la retraite chez les médecins. *Canadian Family Physician Medecin de Famille Canadien*, 62, 792-794.

Topa, G., Moriano, J.A., Depolo, M., Alcover, C., & Morales, J. (2009). Antecedents and consequences of retirement planning and decision-making: A meta-analysis and model. *Journal of Vocational Behavior*. 75(1), 38-55

Wang, M., & Shultz, K. S. (2010). Employee Retirement: A review and Recommendation for Future Investigation. *Journal of Management*, 36, 172-206.

WHO. (2002). *Active Ageing A Policy Framework*. Madrid: WHO. Retirado de: [https://www.who.int/ageing/publications/active\\_ageing/en/](https://www.who.int/ageing/publications/active_ageing/en/)