

# CLIPPING DE NOTÍCIAS

Data: 14/02/2022

AGÊNCIA PARA 

## Igeprev alerta para cuidados com a saúde mental na aposentadoria

Setor de Psicologia do Instituto chama a atenção para a importância do preparo progressivo para a inatividade laboral

14/02/2022 11h35 - Atualizada em 14/02/2022 11h37



Com o aumento da expectativa de vida, espera-se também um incremento no número de aposentados e o prolongamento no tempo em que as pessoas permanecem na condição de aposentadoria. Parar de trabalhar, à primeira vista, parece significar melhoria na qualidade de vida. Contudo, pesquisas indicam que entrar para a inatividade pode aumentar em até 40% a possibilidade de desenvolvimento de transtornos mentais.

Atento a essa realidade, o Instituto de Gestão Previdenciária do Estado do Pará (Igeprev) desenvolve atividades regulares de preparação para a inatividade laboral, como o Curso de Preparação para a Aposentadoria, oferecido a professores da rede estadual. Com o tema saúde e qualidade de vida, a atividade, realizada de forma remota, foi ministrada pela psicóloga do trabalho Juliana Galvão, do Núcleo de Atenção Psicossocial (NAPS) do Igeprev.

Segundo Juliana Galvão, durante a transição entre o exercício profissional e a inatividade, é fundamental a realização de uma avaliação com profissional de saúde mental. “Psiquiatra e psicólogo são para todas as pessoas. Independentemente de diagnóstico, quem está passando para a aposentadoria deve buscar essa avaliação”.

A psicóloga também afirma que é importante contar com uma rede de apoio na transição para a aposentadoria, o que envolve a família, os amigos e a comunidade. “Para algumas pessoas, o trabalho é uma fuga. Alguns passam muito tempo no trabalho e, quando se aposentam, entram em conflito com a família”, diz.

Juliana também alerta para a necessidade de as pessoas desenvolverem projetos paralelos à atividade profissional – dança, ioga, pilates, leituras, música, dentre outras. Nenhuma dessas atividades, porém, será a garantia de uma saúde mental equilibrada, lembra a especialista, que alerta para que se busque orientação de saúde para prevenir ou tratar sinais como irritações repentinas, falta ou excesso de sono, distúrbios de apetite e o aparecimento de dores.

#### Curso

Para o professor Alcyr Lima, a discussão sobre saúde mental é necessária aos profissionais da educação. “Excelente este momento. Espero que tenhamos outras oportunidades como esta. E outros colegas também”, afirmou.

Mais de 80 professores estão inscritos no Curso de Preparação para a Aposentadoria, que se estende por mais dois encontros. Na próxima quarta (16), o tema abordado será instrução processual. Na semana seguinte (23), o curso abordará ao planejamento financeiro para a aposentadoria.

**Texto:** Augusto Rodrigues/Ascom Igeprev

| Por Cácia Medeiros (IGEPREV)

