

## **IMPLICAÇÕES DO ENVELHECIMENTO ATIVO FRENTE AOS RISCOS PSICOSSOCIAIS**

**DalmaRégia Monteiro Silva**

Universidade Federal do Tocantins – UFT.

<https://lattes.cnpq.br/5825201066511363>; <https://orcid.org/0009-0008-0510-8084>.

E-mail: [dalmaregia@outlook.com](mailto:dalmaregia@outlook.com)

**Ana Cristina Cruz Aguiar Câmara**

Universidade de Gurupi - UnirG

<http://lattes.cnpq.br/8799747238949284>; <https://orcid.org/0009-0003-5448-9278>.

E-mail: [acca1645@hotmail.com](mailto:acca1645@hotmail.com)

**Raynara Dias Marques**

Universidade de Gurupi - UnirG

<https://lattes.cnpq.br/9459639742118985>; <https://orcid.org/0009-0006-7496-1834>.

E-mail: [raynara.dias@hotmail.com](mailto:raynara.dias@hotmail.com)

**Marisa Pereira Monteiro**

Universidade de Gurupi - UnirG

<https://lattes.cnpq.br/2338329457524544>; <https://orcid.org/0009-0003-2711-1739>.

E-mail: [advmarisamonteiro@gmail.com](mailto:advmarisamonteiro@gmail.com)

**Mayara Pereira Lima Paiva**

Universidade de Gurupi - UnirG

<https://orcid.org/0000-0002-6081-5469>; <https://lattes.cnpq.br/3813433378565746>.

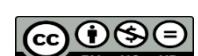
E-mail: [mwpaiva12@gmail.com](mailto:mwpaiva12@gmail.com)

DOI-Geral: <http://dx.doi.org/10.47538/RA-2026.V5N1>

DOI-Individual: <http://dx.doi.org/10.47538/RA-2026.V5N1-14>

**RESUMO:** Este artigo analisa a complexa intersecção entre a permanência no mercado de trabalho e o envelhecimento saudável, problematizando a dicotomia existente entre o Envelhecimento Ativo, compreendido como um direito e um vetor de bem-estar social, cognitivo e financeiro, e a exposição aos riscos psicossociais no ambiente laboral. O objetivo do estudo é investigar de que maneira as condições de trabalho na fase da senescênciia impactam a saúde ocupacional, avaliando se a atividade profissional atua como fator de proteção ou de vulnerabilidade para trabalhadores com idade igual ou superior a 60 anos. A metodologia adotada consistiu em uma revisão bibliográfica sistemática da literatura especializada nas áreas de Gerontologia, Saúde Ocupacional e Psicologia do Trabalho, complementada por uma análise qualitativa de dados secundários referentes à incidência de estresse ocupacional e síndrome de burnout em trabalhadores seniores. Os resultados indicam que a percepção do trabalho como direito está diretamente associada a ambientes laborais que favorecem a adaptação ergonômica, a flexibilização das atividades e o reconhecimento profissional. Em contrapartida, a percepção do trabalho como fator de risco é intensificada por contextos organizacionais marcados pela rigidez estrutural, pelo etarismo, pela discriminação etária e pela ausência de políticas de gestão de carreiras compatíveis com o envelhecimento. Conclui-se que o impacto do trabalho na saúde do trabalhador idoso é condicionado às características do

SILVA, D.M.; CÂMARA, A.C.C.A.; MARQUES, R.D.; MONTEIRO, M.P.; PAIVA, M.P.L. Implicações do envelhecimento ativo frente aos riscos psicossociais. **Revista Eletrônica Amplamente**, Natal/RN, v. 5, n. 1, p. 188-196, jan./mar., 2026.



ambiente laboral, configurando-se como promotor de saúde quando sustentado por políticas inclusivas e flexíveis, ou como fator de adoecimento quando associado à sobrecarga e ao desgaste psicossocial. Recomenda-se a implementação urgente de políticas públicas e estratégias de gestão organizacional que assegurem a sustentabilidade do trabalho na longevidade.

**PALAVRAS-CHAVE:** Envelhecimento Ativo. Saúde Ocupacional. Riscos Psicossociais.

### **IMPLICATIONS OF ACTIVE AGING IN RELATION TO PSYCHOSOCIAL RISKS**

**ABSTRACT:** This article analyzes the complex intersection between remaining in the labor market and healthy aging, problematizing the existing dichotomy between Active Aging, understood as a right and a vector of social, cognitive, and financial well-being, and exposure to psychosocial risks in the workplace. The objective of the study is to investigate how working conditions in the senescence phase impact occupational health, evaluating whether professional activity acts as a protective or vulnerable factor for workers aged 60 or older. The methodology adopted consisted of a systematic bibliographic review of specialized literature in the areas of Gerontology, Occupational Health, and Work Psychology, complemented by a qualitative analysis of secondary data regarding the incidence of occupational stress and burnout syndrome in senior workers. The results indicate that the perception of work as a right is directly associated with work environments that favor ergonomic adaptation, flexible activities, and professional recognition. Conversely, the perception of work as a risk factor is intensified by organizational contexts marked by structural rigidity, ageism, age discrimination, and the absence of career management policies compatible with aging. It is concluded that the impact of work on the health of older workers is conditioned by the characteristics of the work environment, acting as a promoter of health when supported by inclusive and flexible policies, or as a factor of illness when associated with overload and psychosocial strain. The urgent implementation of public policies and organizational management strategies that ensure the sustainability of work in old age is recommended.

**KEYWORDS:** Active Aging. Occupational Health. Psychosocial Risks.

## **INTRODUÇÃO**

O fenômeno do envelhecimento populacional é uma das transformações demográficas mais significativas do século XXI, impulsionado pelo aumento da longevidade e pela queda nas taxas de natalidade (OMS, 2021; IBGE, 2023). Este cenário acarreta a inevitável e crescente permanência de indivíduos na senescência no mercado de trabalho, seja por motivação pessoal, busca por inclusão social ou necessidade econômica. Diante disso, a Organização Mundial da Saúde (OMS) tem enfatizado o conceito de Envelhecimento Ativo, que valoriza a otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, apontando o trabalho como um de seus pilares fundamentais.

SILVA, D.M.; CÂMARA, A.C.C.A.; MARQUES, R.D.; MONTEIRO, M.P.; PAIVA, M.P.L. Implicações do envelhecimento ativo frente aos riscos psicossociais. *Revista Eletrônica Amplamente*, Natal/RN, v. 5, n. 1, p. 188-196, jan./mar., 2026.



Este princípio é corroborado por iniciativas nacionais, como as desenvolvidas por Neila Osório (2024), cujo trabalho na Universidade da Maturidade exemplifica o potencial da educação ao longo da vida para promover autonomia e inclusão produtiva do idoso.

No entanto, a manutenção da atividade laboral para além das idades convencionais de aposentadoria não é isenta de desafios. A literatura atualizada aponta para uma dicotomia complexa: se, por um lado, o trabalho oferece benefícios psicossociais, como autonomia, estabilidade financeira e combate ao isolamento (Faleiros, 2007; Lee et al., 2020), por outro, ambientes de trabalho desadaptados, a falta de políticas de gestão de idade e o crescente etarismo (discriminação por idade) expõem esses profissionais a elevados Riscos Psicossociais (Eu-Osha, 2025; Robinson et al., 2022). Fatores como sobrecarga, precariedade laboral e estigma de improdutividade podem anular os benefícios do trabalho, resultando em estresse crônico, burnout e, consequentemente, um processo de envelhecimento menos saudável e funcional.

A urgência em compreender essa dinâmica é crucial para o desenvolvimento de políticas públicas e corporativas eficazes. O Brasil, em particular, enfrenta um rápido envelhecimento populacional, a proporção de idosos deve mais que dobrar em relação a 2010 até 2040, e, por isso, precisa assegurar que a longevidade profissional seja um direito à saúde e não um vetor de adoecimento. A área da Saúde Ocupacional assume papel central nesse debate, devendo reorientar suas práticas para abranger as necessidades específicas da força de trabalho madura.

Dessa forma, o presente trabalho visa analisar a dicotomia entre os fatores promotores do Envelhecimento Ativo e os Riscos Psicossociais no contexto da Saúde Ocupacional, buscando compreender em que medida a permanência no mercado de trabalho contribui para a saúde e bem-estar do trabalhador idoso, e identificar estratégias que promovam ambientes laborais inclusivos e adaptados à senescência.

## **DESENVOLVIMENTO**

O presente trabalho caracteriza-se como um estudo teórico-analítico de natureza exploratória, baseado em uma Revisão Bibliográfica Sistemática (RBS). O foco exploratório visa aprofundar a compreensão da dicotomia entre os benefícios e



os riscos da atividade laboral na senescência, utilizando um rigor metodológico para a seleção e análise das fontes. A pesquisa foi realizada integralmente em ambiente virtual, utilizando as principais bases de dados científicas e bibliotecas digitais de acesso aberto e restrito. As fontes primárias foram artigos científicos, livros, teses e relatórios de órgãos internacionais, como OMS, OIT e EU-OSHA. As bases de dados consultadas foram PubMed/MEDLINE, SciELO, PsycINFO e Web of Science. A busca foi conduzida por meio da combinação de descritores controlados (DeCS/Mesh) e suas variações em português e inglês, conforme abaixo:

- (Trabalho OR Emprego) AND (Envelhecimento Ativo OR Senescência OR Idoso)
- (Saúde Ocupacional OR Saúde do Trabalhador) AND (Riscos Psicossociais OR Etarismo OR Sobrecarga Laboral)

## **OS PROCEDIMENTOS DE COLETA SEGUIRAM AS ETAPAS:**

1. Identificação: Realização das buscas nas bases de dados utilizando a estratégia de descritores.
2. Triagem: Análise dos títulos e resumos para aplicação inicial dos critérios de inclusão/exclusão.
3. Elegibilidade: Leitura integral dos artigos pré-selecionados para confirmar relevância e adequação ao tema.
4. Inclusão: Seleção final do corpus bibliográfico.
5. Extração de Dados: Elaboração de instrumento de coleta (tabela/ficha) para registrar informações de cada fonte: autores, ano, objetivo, metodologia, principais resultados e conclusão, com foco na dicotomia “benefício vs. risco”.

## **MÉTODO DE ANÁLISE DOS DADOS**

O material bibliográfico selecionado foi submetido à Análise de Conteúdo de natureza temática (Bardin, 2011), seguindo as etapas:

SILVA, D.M.; CÂMARA, A.C.C.A.; MARQUES, R.D.; MONTEIRO, M.P.; PAIVA, M.P.L. Implicações do envelhecimento ativo frente aos riscos psicossociais. **Revista Eletrônica Amplamente**, Natal/RN, v. 5, n. 1, p. 188-196, jan./mar., 2026.



1. Pré-análise: Leitura flutuante e constituição do corpus da pesquisa.
2. Exploração do Material: Codificação do material a partir da identificação de unidades de registro e de contexto que abordassem os dois eixos temáticos principais:
  - Eixo 1 (Direito/Benefício): Evidências sobre Envelhecimento Ativo, estímulo cognitivo, inclusão social e autonomia.
  - Eixo 2 (Risco/Dano): Evidências sobre Riscos Psicossociais, etarismo, sobrecarga e adoecimento ocupacional.
3. Tratamento e Interpretação: Agrupamento das unidades de registro nas categorias temáticas definidas, permitindo a análise comparativa e crítica das evidências, fundamentando a discussão sobre a dicotomia central do trabalho para a saúde do trabalhador sênior e possibilitando a formulação de conclusões e proposições.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados da Revisão Bibliográfica Sistemática confirmaram que a permanência no trabalho, em condições adequadas, está fortemente correlacionada com os princípios do Envelhecimento Ativo. A literatura revisada (OMS, 2021; Faleiros, 2007) indica que a atividade laboral oferece uma tríade de benefícios cruciais para a saúde na senescênci:

**Tabela 1 – Benefícios Psicossociais e de Saúde da Permanência no Trabalho**

Dimensão	Benefícios Evidenciados	Impacto na Saúde
Social	Inclusão, participação comunitária, manutenção de redes de contato	Redução do isolamento social, aumento do suporte social percebido
Psicológica	Sentimento de utilidade, autoestima, propósito de vida, autonomia	Prevenção de quadros depressivos, aumento da satisfação com a vida
Cognitiva	Estímulo mental contínuo, desafio, necessidade de aprendizado	Retardamento do declínio cognitivo e neurodegenerativo
Econômica	Estabilidade financeira, poder de consumo	Acesso a melhores cuidados de saúde e bem-estar

A relevância desses achados reside na confirmação do trabalho como determinante social de saúde para o indivíduo idoso.

Lee et al. (2020) destacam que o engajamento produtivo é fator de resiliência psicológica, contrastando com o estigma da “inutilidade” frequentemente associado à aposentadoria compulsória.

Nesse contexto, o trabalho se configura como direito que promove capacidade funcional e bem-estar geral, alinhando-se à visão da OMS de que o envelhecimento não deve significar inatividade, mas otimização das oportunidades.

Por outro lado, a revisão revelou que ambientes desadaptados transformam o trabalho em agente de desgaste e adoecimento. Os principais Riscos Psicossociais identificados incluem:

- Etarismo e discriminação: Desvalorização da experiência, barreiras ao acesso à formação contínua e preconceito em promoções.
- Sobrecarga e rigidez: Falta de flexibilização de jornadas ou adaptações ergonômicas leva a descompasso entre exigência laboral e capacidade funcional, aumentando fadiga e risco de acidentes.
- Insegurança no emprego: Vulnerabilidade a demissões em cenários de reestruturação tecnológica ou econômica, gerando ansiedade e estresse crônico.

## **RELAÇÃO DICOTÔMICA ENTRE CONDIÇÕES DE TRABALHO E SAÚDE OCUPACIONAL**

A análise comparativa demonstra que a qualidade do ambiente de trabalho é o fator mediador que determina se o trabalho será um direito promotor da saúde ou um risco. A principal limitação na gestão da força de trabalho madura é a prevalência de modelos de trabalho voltados para populações mais jovens, gerando pressão adicional sobre trabalhadores seniores que precisam “provar” competência diante do estereótipo de declínio.

O estresse crônico e o burnout constituem a via pela qual o trabalho leva ao

adoecimento, com impactos documentados em doenças cardiovasculares e desordens musculoesqueléticas (Lee et al., 2020).

## SÍNTSE DA RELEVÂNCIA E VANTAGENS DO ESTUDO

A principal contribuição deste estudo é consolidar, sob a ótica da Saúde Ocupacional, a urgência de mudança de paradigma: não basta garantir o direito de trabalhar; é imperativo assegurar o direito de trabalhar com saúde. A abordagem dicotômica fornece um quadro claro para gestores e formuladores de políticas, permitindo que as intervenções foquem em mitigar os Riscos Psicossociais e maximizar os benefícios do Envelhecimento Ativo.

## LIMITAÇÕES DA PESQUISA

A limitação da pesquisa reside no fato de se tratar de uma revisão bibliográfica (estudo secundário), dependendo da qualidade, do rigor metodológico e do foco dos estudos primários consultados. Dessa forma, os achados refletem as evidências disponíveis na literatura, podendo não contemplar todas as particularidades do contexto brasileiro. Sugere-se que futuras pesquisas empíricas realizem investigações diretas sobre a população idosa trabalhadora, quantificando o impacto do etarismo e da falta de flexibilidade na incidência de doenças ocupacionais entre trabalhadores seniores, contribuindo para a formulação de políticas públicas e estratégias de gestão mais efetivas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teórico-analítico cumpriu seu objetivo ao investigar a dicotomia entre os benefícios e riscos da permanência no mercado de trabalho na senescência, evidenciando que a atividade laboral pode se configurar tanto como um direito promotor do Envelhecimento Ativo quanto como um fator de risco à Saúde Ocupacional, dependendo das condições em que é exercida.

A revisão bibliográfica sistemática revelou que o trabalho atua como fator protetor



quando proporciona estímulo cognitivo, inclusão social, autonomia e estabilidade financeira, elementos essenciais para a manutenção da capacidade funcional e do bem-estar psicológico do trabalhador sênior. Por outro lado, ambientes desadaptados, caracterizados por etarismo, sobrecarga e rigidez organizacional, transformam o trabalho em um vetor de adoecimento, gerando Riscos Psicossociais como estresse crônico, burnout e comprometimento da saúde física e mental.

Nesse contexto, a Saúde Ocupacional assume papel central na promoção de políticas e práticas que favoreçam a inclusão, adaptação ergonômica e flexibilização laboral, garantindo que o trabalho na senescência seja efetivamente um direito e não uma fonte de risco.

Como limitação, destaca-se que este estudo é teórico, baseado em literatura secundária, não gerando dados empíricos próprios. Dessa forma, recomenda-se que pesquisas futuras realizem investigações empíricas no contexto brasileiro, a fim de quantificar os impactos dos Riscos Psicossociais e avaliar a eficácia de estratégias de gestão que promovam o Envelhecimento Ativo sustentável.

Em síntese, o trabalho reforça que a dicotomia entre direito e risco no contexto laboral sênior é resolvida pela qualidade das políticas e práticas organizacionais. Garantir condições adequadas de trabalho não apenas prolonga a vida produtiva, mas também contribui decisivamente para a saúde, autonomia e bem-estar do trabalhador idoso, alinhando-se às diretrizes contemporâneas de envelhecimento saudável e inclusivo.

## REFERÊNCIAS

- BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.
- Bilbao: EU-OSHA, 2025.
- EU-OSHA (European Agency for Safety and Health at Work). **Tomar o pulso à SST, 2025: Segurança e saúde no trabalho na era das alterações climáticas e digitais**.
- FALEIROS, Vicente de Paula. **Cidadania e direitos da pessoa idosa**. Ser Social, Brasília, n. 20, p. 35-62, jan./jun. 2007.
- IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística). **Censo Demográfico 2022**. Rio de Janeiro: IBGE, 2023. Disponível em: [inserir link do relatório]. Acesso em: [dia mês ano].
- LEE, Hyunsoo; et al. **Aging in Different Welfare Contexts: A Comparative**

SILVA, D.M.; CÂMARA, A.C.C.A.; MARQUES, R.D.; MONTEIRO, M.P.; PAIVA, M.P.L. Implicações do envelhecimento ativo frente aos riscos psicossociais. **Revista Eletrônica Amplamente**, Natal/RN, v. 5, n. 1, p. 188-196, jan./mar., 2026.



**Perspective on Later-Life Employment and Health.** *The Journals of Gerontology: Series B*, v. 75, n. 7, p. 1515–1526, 2020.

**OMS (Organização Mundial da Saúde).** **Década do Envelhecimento Saudável (2021–2030).** Genebra: OMS, 2021. Disponível em: [inserir link da publicação]. Acesso em: [dia mês ano].

**OSÓRIO, Neila; et al.** **Educação e autonomia na longevidade: o papel da Universidade da Maturidade (UMA) na promoção do envelhecimento ativo.** Brasília: [Nome da Instituição], 2024. [Número de páginas ou volume].

**ROBINSON, et al.** **Fatores de riscos psicossociais no trabalho: limitações para uma abordagem integral da saúde mental relacionada ao trabalho.** *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, v. 45, 2022.

Submissão: setembro de 2025. Aceite: outubro de 2025. Publicação: janeiro de 2026.