

A aposentadoria começa hoje

Uma conversa sobre trajetória,
funcionalidade, autonomia e
sustentabilidade previdenciária.

Vítor Rocco Torrez

Médico Psiquiatra
CRM41601 - RQE 38290



Sobre nós



Vítor Rocco Torrez

- Graduação em Medicina (UFRGS)
- Especialização em Psiquiatria (PUCRS)
- Doutorado em Bioquímica (UFRGS)
- Pós-Doutorado em Educação em Ciências (UFRGS)
- Especialização em Psicofarmacologia Avançada e Farmacogenética (BIPP/Inspirali)
- Membro da Associação Brasileira de Déficit de Atenção (ABDA)
- Sócio e Diretor de Ensino na Mental Salus
- Coordenador do Depto de Psiquiatria Clínica da Associação de Psiquiatria do RS (APRS)

Equipe Mental Salus



Gabriel Roberto

Médico Psiquiatra
Diretor Executivo — Mental Salus



Rogério Rocha

Médico Psiquiatra · MBA FGV/RS
Diretor de Projeto — Mental Salus



Vítor Rocco Torrez

Médico Psiquiatra · PhD Bioquímica
Diretor de Ensino — Mental Salus



Onde estamos?

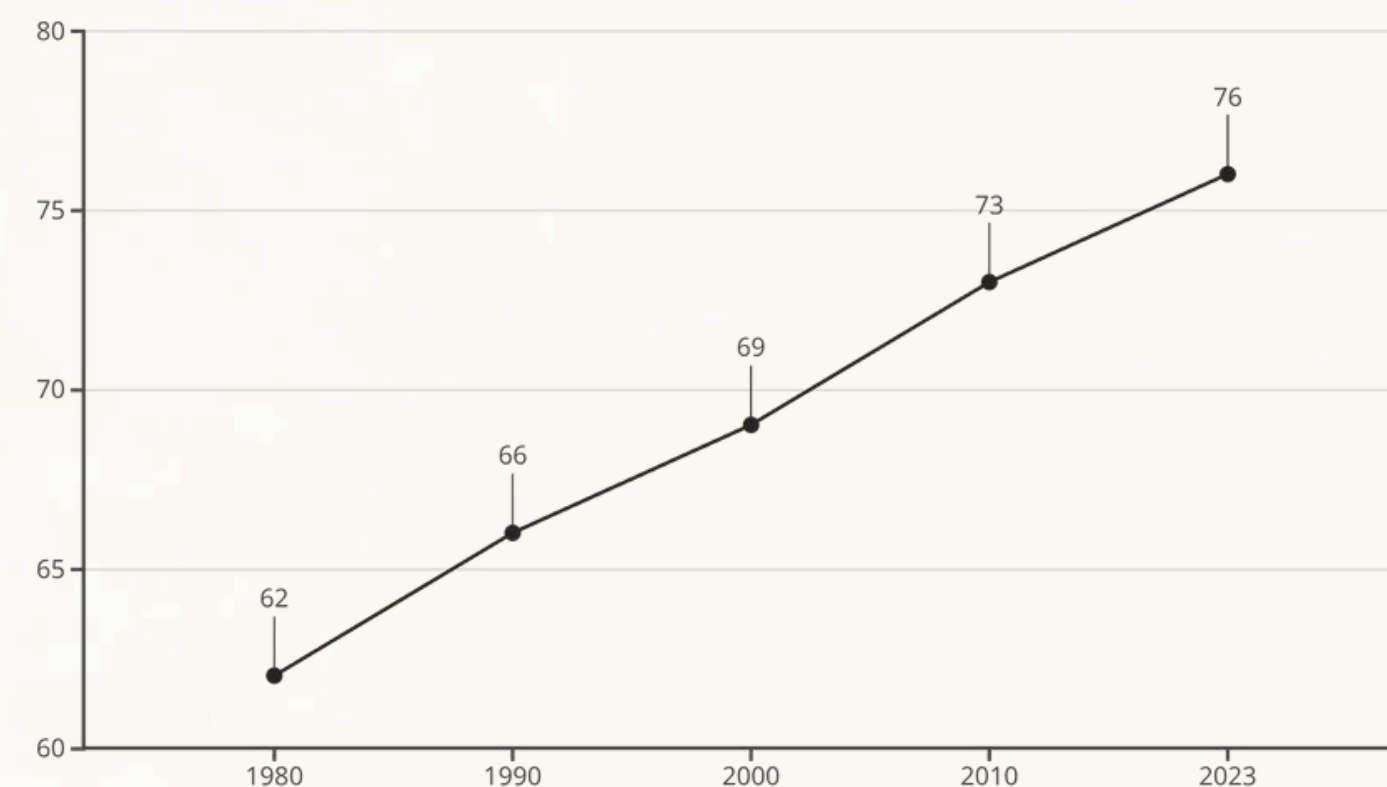
Mudança de paradigma

Do "fim da linha" ao envelhecimento ativo

A **visão clássica da aposentadoria** não combina mais com o mundo em que vivemos.

- No passado, a aposentadoria era vista como encerramento da vida produtiva → "sair de cena" e **recolher-se ao "apartamento"**.
- A expectativa de vida no Brasil passou de cerca de **69 anos em 2000** para aproximadamente **76 anos em 2023** (IBGE/OMS).
 - 78 anos no RS (2023)
- Aos 60 anos, muitas pessoas viverão em média mais **20 a 30 anos**, uma fase longa demais para ser tratada como epílogo.

Expectativa de vida no Brasil



Mais anos de vida → mais anos pós-aposentadoria.

Antes

recolhimento,
saída de cena, epílogo.



Agora

reorganização,
participação, autonomia.



A aposentadoria pode durar décadas.
Décadas não são fim da história.

Não é apenas: quando vou me aposentar?

É também: como quero viver os anos depois do trabalho formal?

Saúde. Funcionalidade. Participação. Vínculos. Propósito. Segurança.



Enxergando o todo

O continuum

Todo processo de aposentadoria conta uma história.

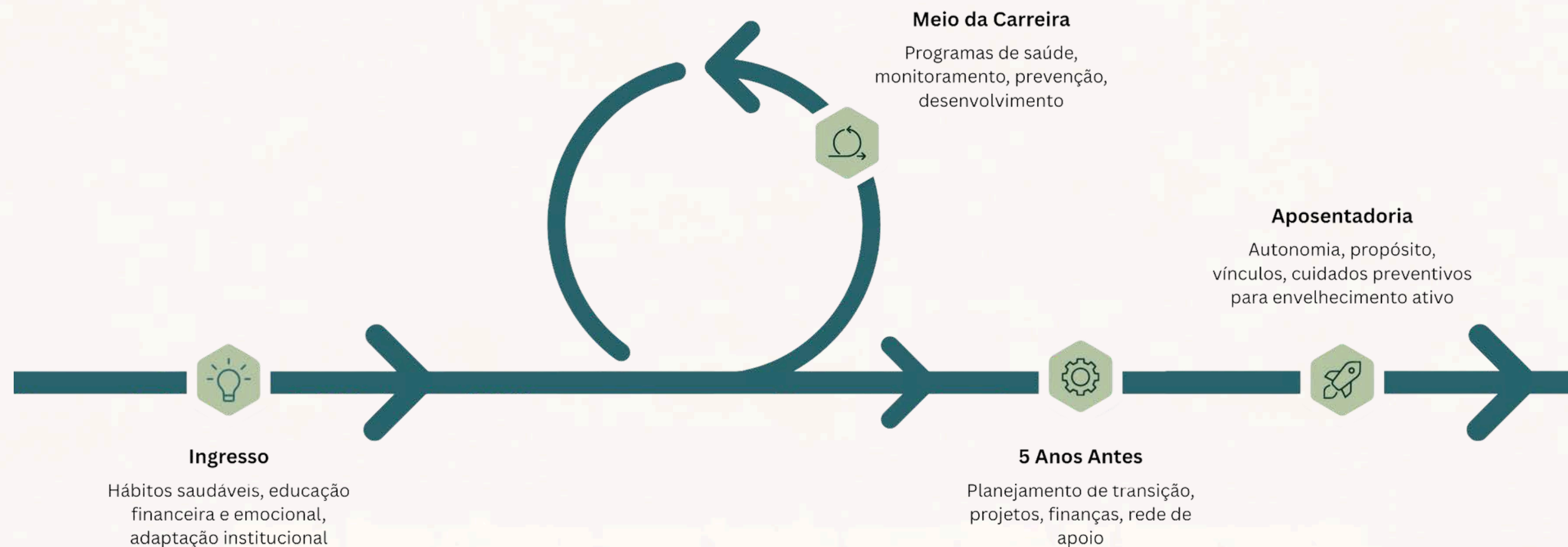


O RPPS não lida apenas com benefícios. Lida com o resultado de décadas.

Aposentadoria é um continuum, não um evento.

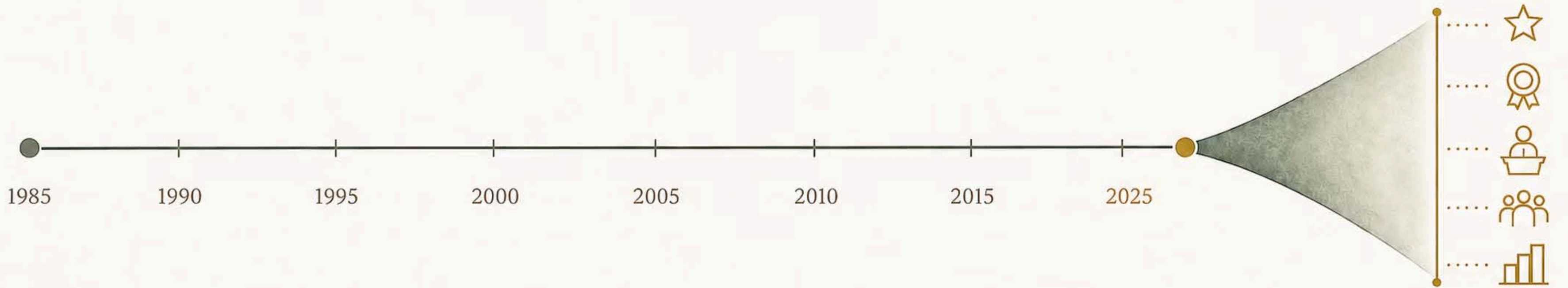
Continuum de preparação para aposentadoria

O continuum se fortalece quando as ações são adequadas à fase da carreira e contemplam os três pilares de forma integrada. Cada momento exige intervenções específicas:



Cada fase oferece uma janela específica de intervenção.

Uma palestra aos 60 anos não corrige 30 anos de carreira sem cuidado.



O PPA é essencial. Mas precisa ser permanente, progressivo e integrado ao continuum.



Por que falar disso?

Panorama previdenciário

O custo invisível do adoecimento mental

1ª

Causa de incapacidade

Transtornos mentais entre as principais fontes de afastamento no serviço público



Risco elevado

Saúde, educação, assistência social e segurança pública: maior exposição a burnout e depressão

3x

Efeito cascata

Absenteísmo + presenteísmo + deterioração do clima organizacional

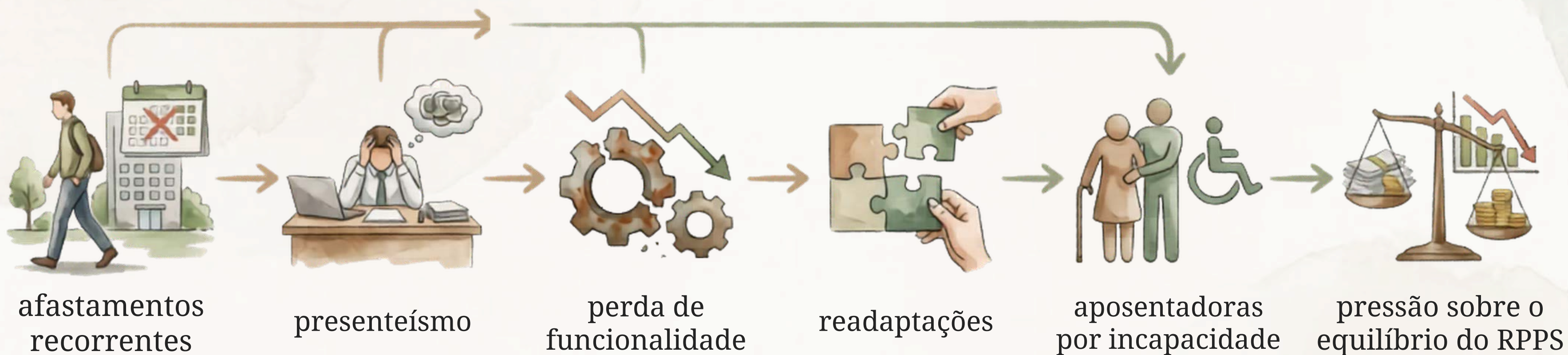
Por que o servidor municipal é mais vulnerável?

- Equipes reduzidas com alta exposição emocional
- Recursos institucionais limitados para suporte
- Profissionais de saúde, educação e assistência social lidam diariamente com sofrimento humano
- Mudanças de governo geram reestruturações frequentes e instabilidade
- Ausência de programas sistemáticos de saúde mental

Quando o estresse se prolonga sem suporte, o risco de esgotamento cresce e **a administração assume custos assistenciais e previdenciários progressivamente maiores**. Prevenir é mais eficiente e mais humano do que remediar.

O impacto aparece antes da aposentadoria

Transtornos mentais afetam a vida laboral em idade produtiva.



Prevenir incapacidade é mais eficiente do que administrar cronificação.

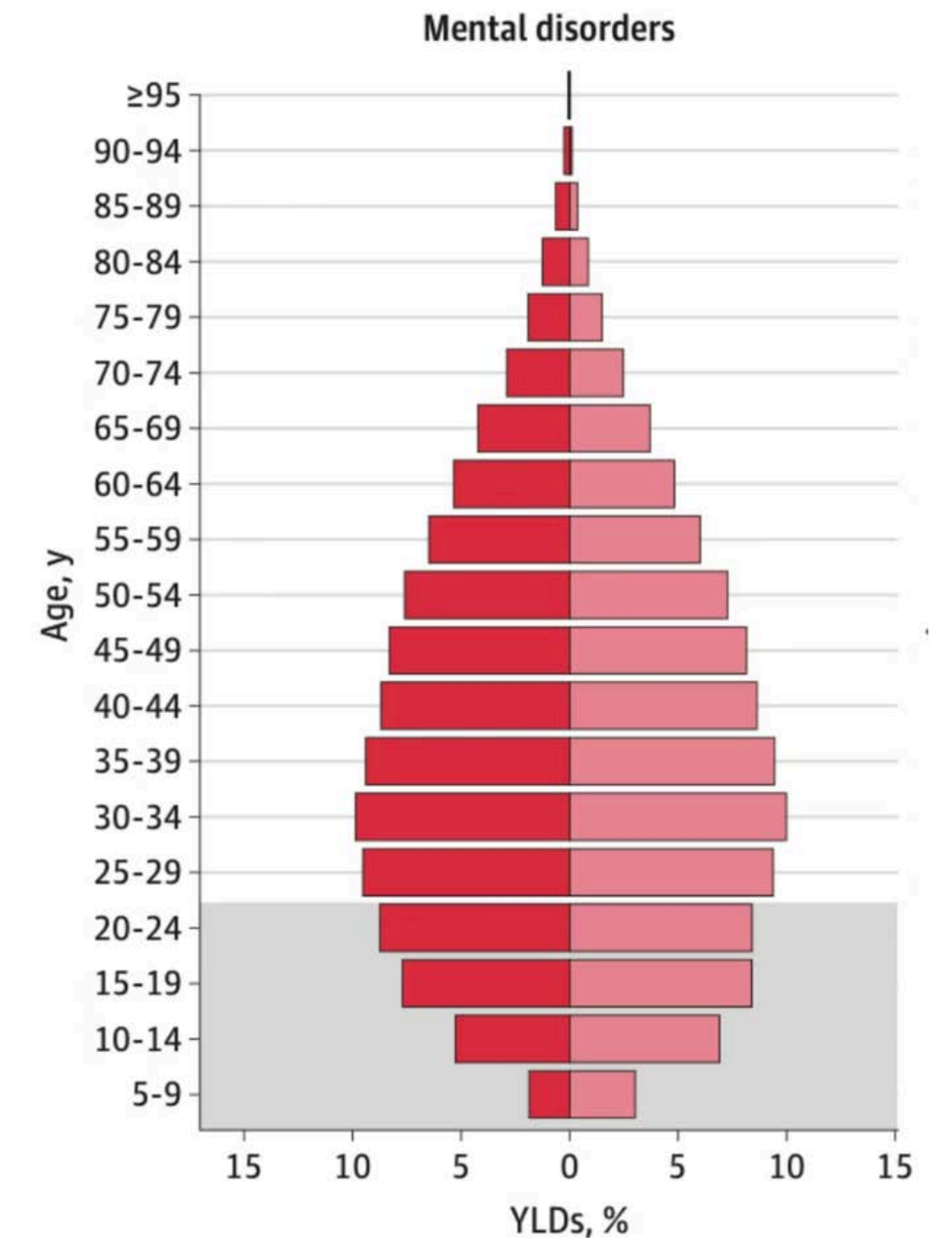
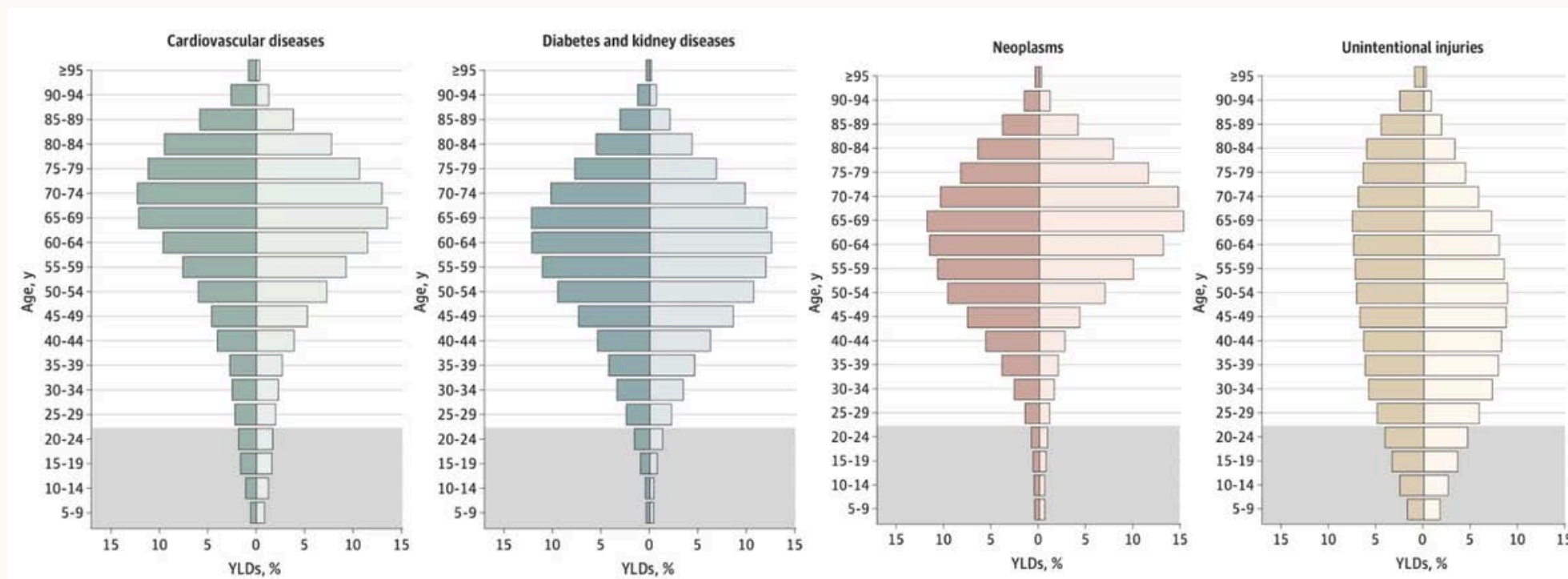
O atestado é, muitas vezes,
o primeiro momento em que a instituição enxerga um
adoecimento que já vinha se construindo.



Anos vividos com incapacidade

Years lived with disability (YLDs)

Índice criado para estimar a carga de incapacitação causada por alguma doença



Anos vividos com incapacidade

Years lived with disability (YLDs)



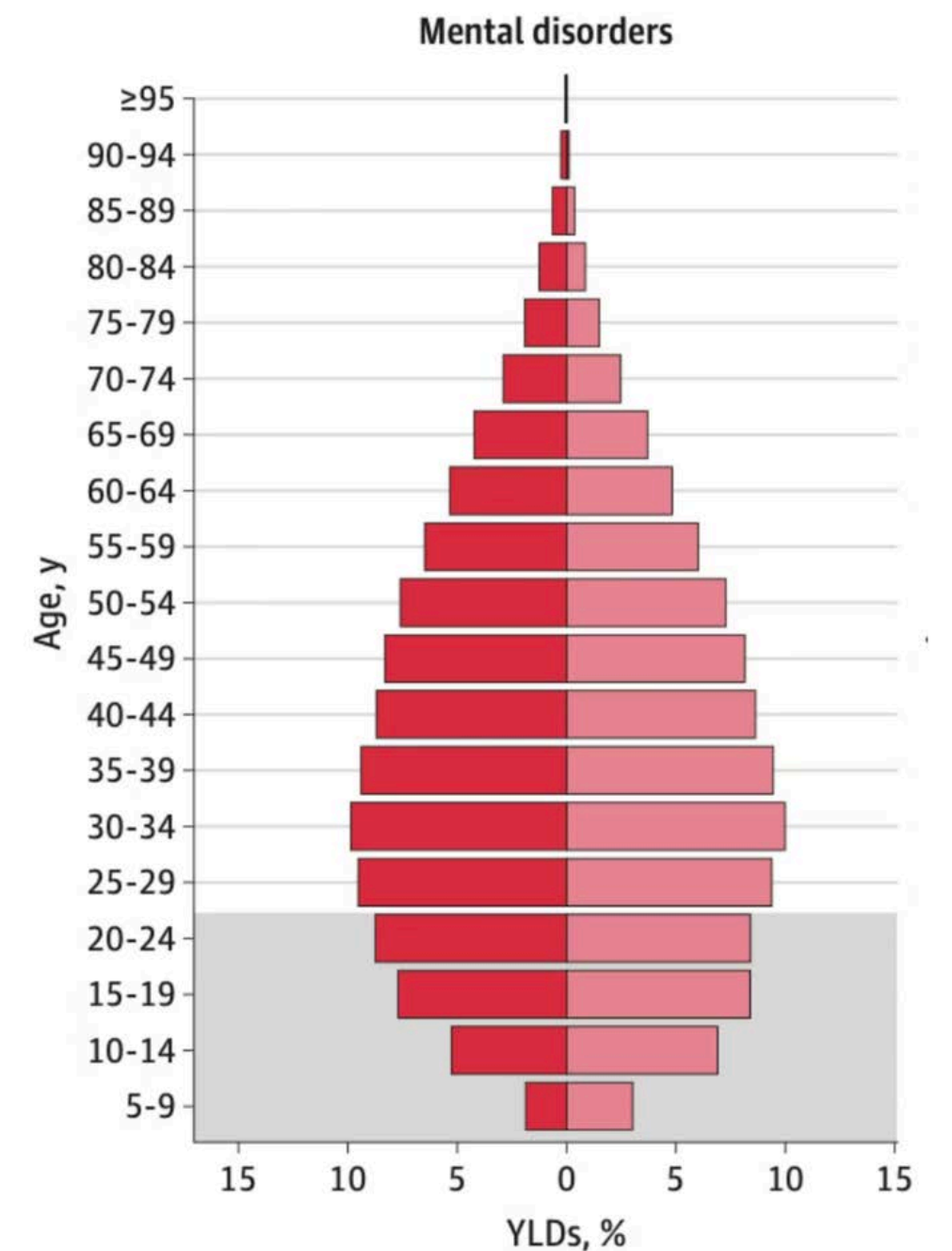
Faixa da população economicamente ativa incapacitada

=

DESEQUILÍBRIO NO MERCADO DE TRABALHO

PREJUÍZO ECONÔMICO

DÉFICIT PREVIDENCIÁRIO



Situação atual

Relatório da OMS (2019)

264 milhões de pessoas sofrem de depressão e ansiedade no trabalho

1 trilhão de dólares por ano na economia mundial

Situação atual

OECD (2015), Relatório "Health at a Glance" (2023)

**~4% do PIB dos países
participantes (~EUR 600Bi)**

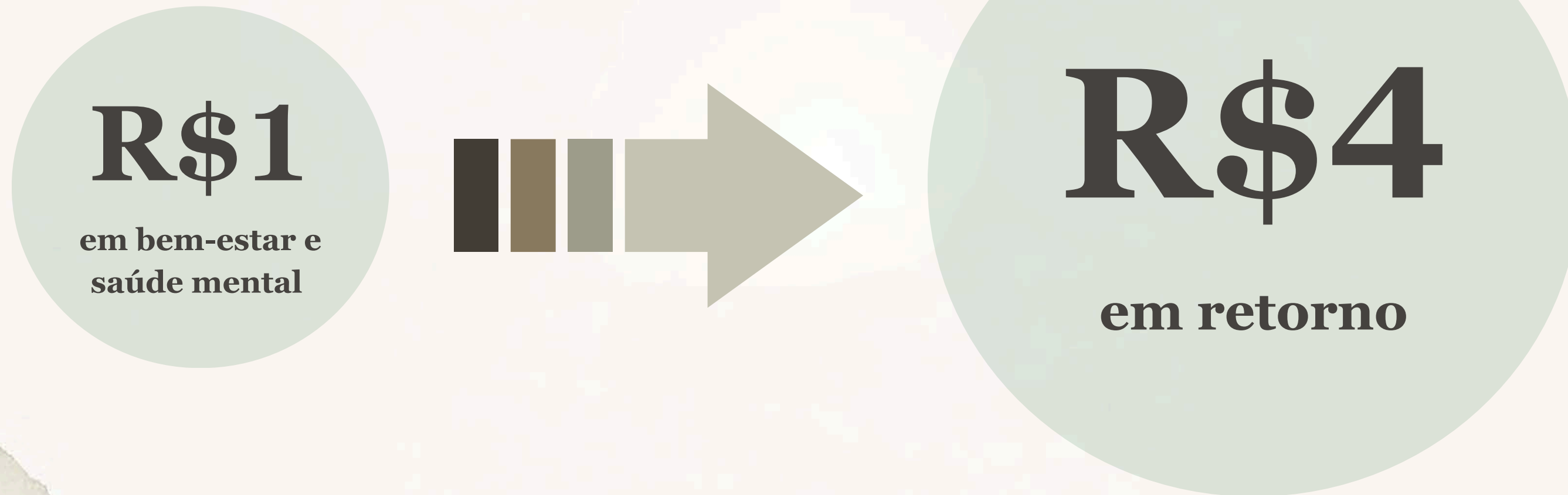
1,3% do PIB em gastos com saúde

**1,2% do PIB em seguridade social
(benefícios de invalidez, pensões,
seguro-desemprego)**

**1,6% do PIB em custos indiretos por
menor emprego e produtividade**

Situação atual

Relatório da OMS (2019)





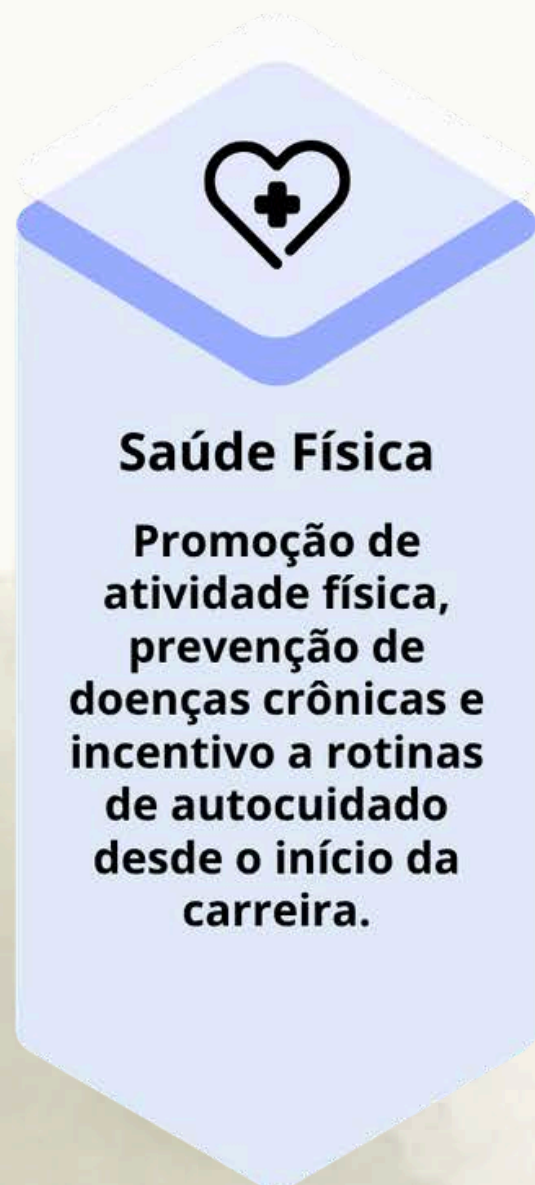
Onde atuar?

Os 3 pilares da aposentadoria saudável

Três pilares. Uma trajetória.

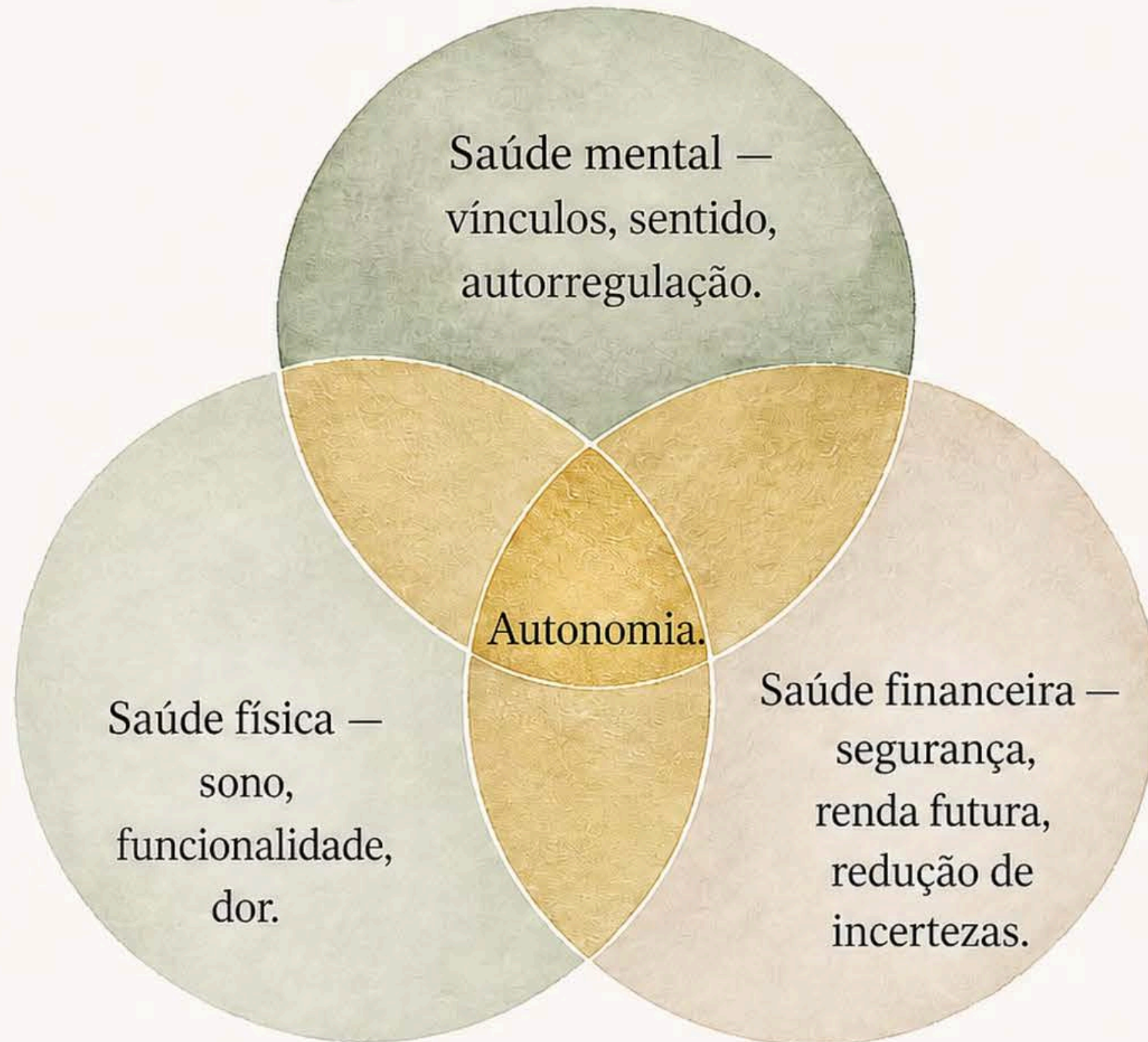
Aposentadoria
saudável

Longevidade.
Bem-estar.
Autonomia.



Eles se influenciam continuamente. Nenhum sustenta sozinho.

Nenhum pilar funciona sozinho.



**A insegurança financeira pode virar ansiedade.
A insônia pode virar afastamento.**

Finanças e Mente: uma conexão inseparável

A **insegurança financeira** é um dos principais **amplificadores de ansiedade** no pré e no pós-aposentadoria. Educação financeira não é um componente acessório, é uma intervenção com **impacto direto em saúde mental**.

Trilhas por fase

Educação financeira **progressiva**, ajustada ao momento da carreira e às necessidades de cada servidor.

Gestão de dívidas

Orientação sobre renegociação e **planejamento** de reservas para despesas previsíveis (saúde, moradia, dependentes).

Comunicação transparente

Informar com clareza sobre regras, projeções de renda e mudanças normativas, **reduzindo incerteza e ansiedade**.

Atendimento consultivo

Orientação previdenciária com linguagem acessível, focada na **tomada de decisão realista e informada**.



Como atuar?

Atuação estratégica

Sem acompanhamento longitudinal, o RPPS administra consequências.

Modelo reativo



Modelo longitudinal



Cuidar melhor do servidor exige conhecer melhor sua trajetória.

O que os dados podem revelar?



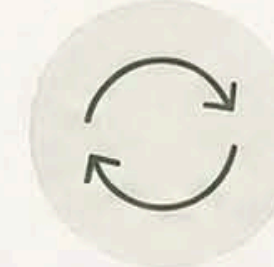
Afastamentos
recorrentes por área



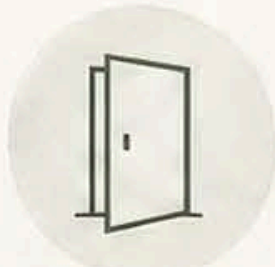
Tempo médio de
afastamento



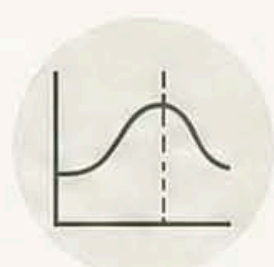
Reincidência
após retorno



Exposição emocional
por secretaria



Risco de burnout
por função



Fase de maior
vulnerabilidade



Insegurança financeira
e previdenciária



Demandas de sono
e saúde mental

Sem dados, todos os municípios parecem iguais.

Onde agir no continuum?

Ingresso	Meio da carreira	Pré-aposentadoria	Pós-aposentadoria
Acolher	Monitorar riscos	Planejar transição	Manter vínculos
Orientar sobre RPPS	Prevenir adoecimento	Simular renda	Estimular autonomia
Formar hábitos	Mediar conflitos	Triar sofrimento emocional	Promover envelhecimento ativo
Capacitar gestores	Apoiar retorno ao trabalho	Construir projetos de vida	Encaminhar cuidado quando necessário

Cada fase da carreira deve receber ações proporcionais ao seu momento.

Início de carreira

Saúde Física

Hábitos de sono e
atividade física

Ergonomia e
prevenção de dor

Monitoramento inicial
de saúde

Saúde Mental

Acolhimento
institucional

Educação
socioemocional

Cultura de autocuidado
e busca precoce de ajuda

Saúde Financeira

Orientação
previdenciária inicial

Leitura do contracheque
e regras do RPPS

Planejamento de
longo prazo

Hábitos construídos no início da carreira determinam a qualidade da aposentadoria.

Fase 2 do continuum

Meio de carreira

Saúde Física

- Monitoramento de doenças crônicas
- Programas de prevenção
- Gestão da dor e fadiga
- Acompanhamento periódico

Saúde Mental

- Programas de saúde mental no trabalho
- Monitoramento de risco de burnout
- Mediação de conflitos
- Fluxos de acolhimento e encaminhamento

Saúde Financeira

- Acompanhamento financeiro
- Revisão de contribuições
- Gestão de dívidas
- Projeções de aposentadoria

O meio da carreira é a janela mais longa — e a mais negligenciada — de intervenção.

Pré-aposentadoria

Saúde Física

- Avaliação funcional completa
- Adaptação de atividades físicas
- Prevenção de perda funcional
- Preparação para envelhecimento ativo

Saúde Mental

- Triagem emocional
- Preparação psicológica para transição
- Construção de projetos de vida
- Grupos de apoio à transição

Saúde Financeira

- PPA permanente
- Simulações financeiras detalhadas
- Planejamento de renda pós-carreira
- Revisão de benefícios e direitos

Preparar a saída é preparar uma nova entrada

Pós-aposentadoria

Saúde Física

- Envelhecimento ativo e funcional
- Programas de reabilitação
- Acompanhamento de saúde contínuo
- Prevenção de quedas e limitações

Saúde Mental

- Grupos para recém-aposentados
- Manutenção de vínculos sociais
- Voluntariado e educação continuada
- Fluxos de saúde mental

Saúde Financeira

- Gestão do benefício previdenciário
- Planejamento de gastos e saúde
- Prevenção de endividamento e golpes financeiros

Aposentadoria saudável não é ausência de trabalho. É presença de vida.

O próximo salto: governança com dados.



Ações isoladas sensibilizam. Acompanhamento longitudinal transforma gestão.

O futuro do RPPS será longitudinal, preventivo e orientado por dados.

Estamos avançando em ferramentas para apoiar o acompanhamento da trajetória do servidor, identificar pontos críticos e transformar informação em decisão.

O RPPS do futuro não apenas paga benefícios. Previne incapacidades evitáveis.

Mensagens para levar.

- A aposentadoria começa no ingresso, não no protocolo de concessão.
- Saúde mental é gestão de risco previdenciário.
- Os três pilares precisam ser integrados.
- O PPA deve ser permanente, não tardio.
- Sem acompanhamento longitudinal, o RPPS age tarde demais.
- Com dados, o gestor administra trajetórias, não consequências.
- Aposentadoria saudável é política pública.

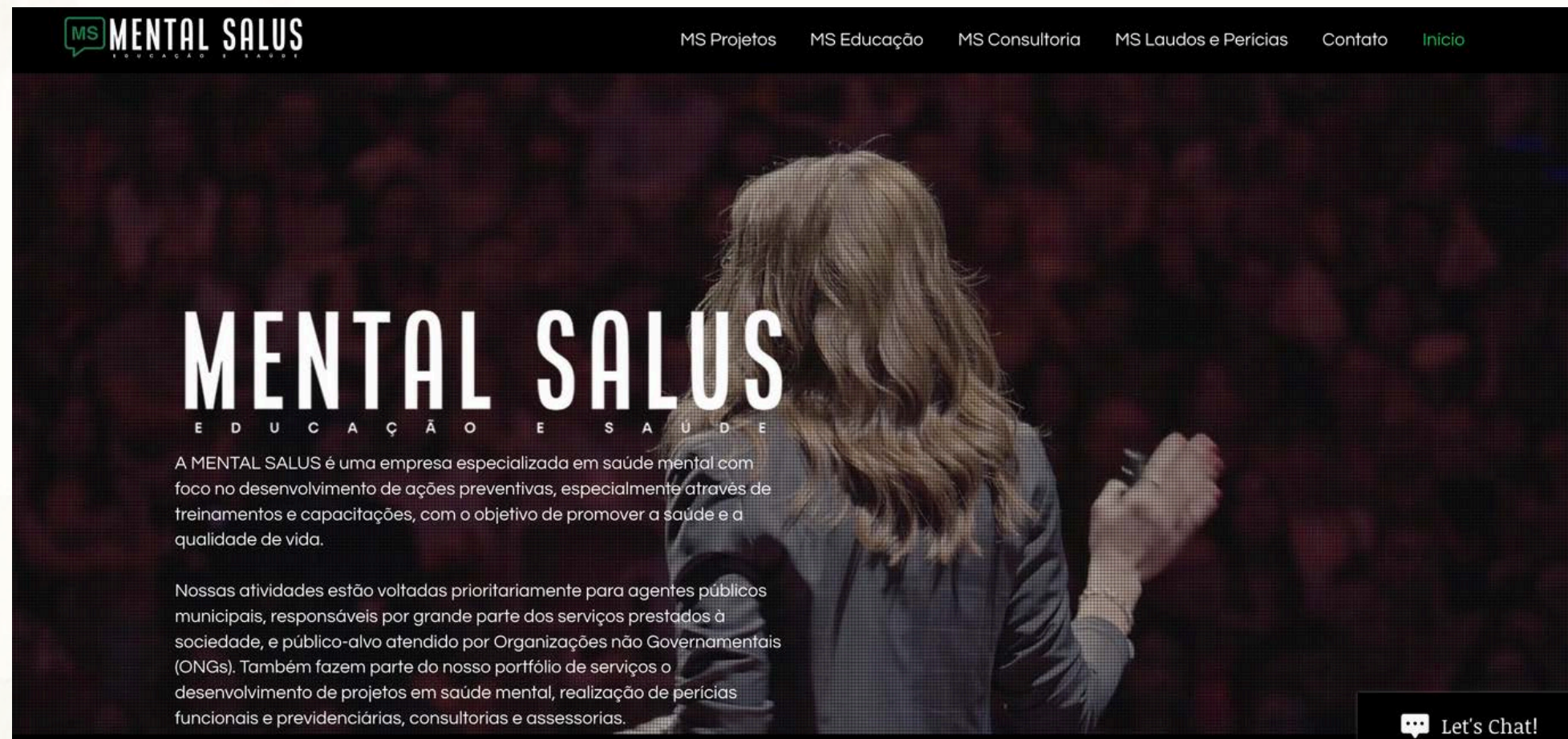
Aposentadoria saudável é uma construção coletiva.

Servidor, gestão municipal, RPPS,
RH e lideranças atuando juntos.

**Cuidar da trajetória do servidor
é cuidar do futuro do município
e da sustentabilidade do RPPS.**



Conheça a Mental Salus



www.mentalsalus.com.br

@mentalsalus

**Educação continuada em saúde mental
para o serviço público**

**Consultorias para implementação de
Programas de Preparação para
aposentadoria (PPA)**

**Suporte para acompanhamento
longitudinal e geração de dados sobre o
servidor municipal**



Obrigado!

@vitortorrez.psiquiatria 

@mentalsalus    

www.mentalsalus.com.br 

© perbedaan antara komunikasi massa dan komunikasi interpersonal

