RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Domingo, 08 de Novembro de 2026

Previdência, aposentadoria e saúde mental: qual é a conexão?

VALÉRIA LIMA

Valéria Lima

À primeira vista, previdência, aposentadoria e saúde mental podem parecer temas sem relação direta. No entanto, eles estão profundamente interligados, e a falta de atenção a qualquer um desses pontos pode resultar em sérios prejuízos à qualidade de vida. Neste artigo, vamos explorar como essas áreas se conectam e como a ausência de planejamento pode afetar diretamente o bem-estar de uma pessoa.

Como advogada, compreendi ao longo dos anos que a previdência e a aposentadoria não são apenas questões financeiras, mas também têm um impacto profundo na saúde mental, uma vez que a falta de recursos na velhice é um fator comum para a depressão.

Segundo o psicólogo americano Abraham Maslow, todo ser humano possui cinco necessidades básicas: necessidades fisiológicas, de segurança, sociais, de status ou estima, e de autorrealização. Essas necessidades estão organizadas em uma hierarquia, conhecida como Pirâmide de Maslow. Na base da pirâmide estão as necessidades fisiológicas, seguidas das necessidades de segurança. Ou seja, antes de tudo, precisamos garantir o atendimento das necessidades do corpo e a proteção de nossa vida e bens.

Vamos nos concentrar nas duas primeiras categorias: fisiologia e segurança. Mas o que isso tem a ver com a aposentadoria? Tudo. Quando falamos em previdência e aposentadoria, estamos falando sobre garantir que, no futuro, tenhamos os recursos necessários para suprir nossas necessidades básicas, como alimentação, saúde e moradia.

Imagine uma situação em que, de repente, você se vê incapaz de trabalhar por conta de um acidente ou doença. Se não houver um planejamento previdenciário adequado, você pode enfrentar sérias dificuldades financeiras. O papel da previdência social é justamente garantir uma proteção mínima para essas situações. Embora haja críticas sobre o valor dos benefícios do INSS, a ausência de qualquer tipo de proteção seria ainda mais devastadora.

Infelizmente, muitas pessoas negligenciam o planejamento previdenciário, deixando-o para o "futuro". Mas esse futuro chegará para todos. Envelhecer é inevitável, e com a velhice vêm gastos com saúde, moradia, alimentação e lazer. Aqueles que não se planejam podem enfrentar sérios problemas financeiros, o que pode impactar diretamente sua saúde mental.

A falta de recursos na velhice é um fator comum para a depressão, levando muitas pessoas à desesperança. A privação financeira, somada aos desafios físicos e emocionais que vêm com a idade, pode causar um sofrimento imenso. Por isso, é fundamental que todos, especialmente os mais jovens, compreendam a importância de serem previdentes.

Ser previdente é mais do que apenas contribuir para o INSS ou outro regime de previdência. Trata-se de adotar uma postura de planejamento, guardando dinheiro, mesmo que em pequenas quantias, e cultivando a disciplina financeira. Isso ajuda a construir uma reserva que pode fazer toda a diferença em momentos de necessidade.

Muitos podem argumentar que é difícil guardar dinheiro, especialmente em tempos de crise, mas é importante lembrar que o planejamento financeiro é uma questão de prioridade. Pequenos esforços hoje podem garantir uma segurança financeira no futuro, evitando problemas maiores.

É preciso escolher, a dor da frustração ou a dor da disciplina? A pessoa que é disciplinada, ela vai além de pagar o carnezinho do INSS, também procurar guardar no mínimo 10 % (dez por cento) do que ela ganha, para fazer uma reserva financeira, para os momentos difíceis.

Um homem muito sábio e disciplinado na Bíblia, Paulo de Tarso, alguns o conhecem como São Paulo, o Apóstolo, disse certa vez numa carta escrita aos Filipenses, no Capítulo 04, versículo 13: Tudo posso naquele que me fortalece!

Se Paulo conseguiu, você e eu também conseguiremos, é só focarmos no que nós queremos! Se você quer verdadeiramente, você pode!

Então, o caminho mais acertado para que as nossas necessidades da pirâmide de Maslow possam ser atendidas começa com um plano de previdência, que resume a estar contribuindo para o INSS ou para o regime de previdência próprio, em caso de você ser Servidor Público e ter um “comportamento” de previdência, que se resume em escolher guardar ainda que seja R$ 1,00 (um) real por dia, para que você desenvolva uma mentalidade saudável, uma mentalidade de previdência, de disciplina, que será capaz de te auxiliar a atravessar os momentos de desafios e de escassez.

Em resumo, cuidar da previdência e da aposentadoria é também cuidar da saúde mental. A certeza de que teremos os recursos necessários para enfrentar o futuro com dignidade e tranquilidade nos permite viver o presente de forma mais leve e sem ansiedade. O planejamento financeiro é uma ferramenta poderosa para garantir qualidade de vida em todas as fases da vida.

Então, eu pergunto: você já está cuidando da sua previdência? Que tal começar agora?

Valéria Lima *é advogada, coach, terapeuta e empresária. Instagram: @valeriasoldalima*